

**CHANGE
TES**



**PUT*IN DE
MAUVAISES
HABITUDES**

**MAÎTRISE TES ÉMOTIONS
ARRÊTE DE PENSER
ET SOIS HEUREUX**

FRANCIS WAYNE JR.

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Change tes PUT*IN de Mauvaises Habitudes

Maîtrise tes émotions, arrête de trop penser et sois heureux

Francis Wayne Jr.

*You can't beat death but you can beat death in life, sometimes. and the more often you
learn to do it, the more light there will be.*

— Charles Bukowski

Table des matières

[Le deal](#)

[Qui je suis ?](#)

[Prêt pour la guerre ?](#)

[1. EN ROUTE POUR LE FRONT MAITRISER TES EMOTIONS](#)

[2. SUR LA ROUTE DE TES SENTIMENTS](#)

[MAITRISER TES EMOTIONS](#)

[3. 5 MINUTES AVANT LE CHAMP DE BATAILLE](#)

[MAITRISER TES EMOTIONS](#)

[4. 2 MINUTES AVANT LES TRANCHÉES MAITRISER TES EMOTIONS](#)

[5. AVANT LE PREMIER PAS MAITRISER TES EMOTIONS](#)

[6. LE FRONT MAITRISER TES EMOTIONS](#)

[7. LE CHAMP DE BATAILLE](#)

[MEDITATION GUIDÉE](#)

[8. LA STRATÉGIE DE GUERRE L'ART DE LA VISUALISATION](#)

[9. L'ATTAQUE MAÎTRISE DE LA VISUALISATION](#)

[10. DERRIÈRE LES LIGNES ENNEMIES CHALLENGE TES EMOTIONS](#)

[11. GUIDE DU TRIOMPHE](#)

[CHALLENGE TES ÉMOTIONS](#)

[Suite](#)

[12. MÉDAILLE D'HONNEUR AUX CHAMPS MAÎTRISE TES ÉMOTIONS](#)

[LETTRE DE CHEF DE GUERRE](#)

Beaucoup de livres vont te sortir la même rengaine. Tu vas apprendre deux trois trucs de développement personnel, et au final, bah... ça va pas changer la donne. Les livres de développement personnel sont bien. Sont cool. Ils t'offrent en l'espace de quelques heures de lecture ou d'écoute l'opportunité de croire au miracle. Sérieusement...

Qui a déjà changé sa vie avec un livre de développement personnel ? Sûrement pas toi si tu lis ces lignes. Alors il est temps de voyager un peu. D'aborder la chose différemment et de faire confiance à une personne qui comme toi, s'est battue toute sa vie contre ces PUT*IN de monstres. Tu veux changer le cours de ton existence ? Sortir de la matrice ? Taper du poing sur la table et mettre les points sur les i avec ta vie ? Faire une tête au carré à tes émotions ? Avoir la popularité de Kendall Jenner, la carrière de Barack Obama, le compte en banque de Jeff Bezos ? Alors viens, je t'emmène au cœur d'une guerre sans précédent.

Qui je suis ?

Je vois beaucoup d'auteurs écrire des livres sans même se présenter. Tu veux que je te dise pourquoi ? Car souvent ce ne sont pas eux qui écrivent leurs bouquins. Tout est une histoire de business. Toi qui lis, eux qui écrivent, moi qui te raconte ça, pourtant...

Établir une connexion, ou du moins une relation de confiance demeure (hyper) important. Ici je te certifie que chacune de ces lignes, chacun de ces mots sont les miens. Par conséquent la personne qui te parle en cet instant n'est autre que moi.

Moi qui ai vécu ces incommensurables défaites. Moi qui me suis battu. Moi qui le cœur sur la main ait fait les plus grosses erreurs qu'un homme peut faire. Et moi, qui ai décidé de dire M*RDE à chacun de ces monstres.

Ici tu vas découvrir un ami du 3e type. Un pote, un compagnon de route, une intelligence artificielle qui t'amène avec elle toucher les sommets. Car qui de mieux qu'un pote pour aller à la guerre ?

Prêt pour la guerre ?

Avant de partir il faut que je te précise quelque chose. Quelque chose qui ne va pas te faire plaisir. Non, tu ne vas pas avoir mal. Tu vas avoir — très mal. Comme toi je déteste me faire mal. Je déteste sortir de ma zone de confort. Après tout on est pas bien là ? Pourquoi se torturer l'esprit, si on arrêtais ? Phrase typique de looser – je te charrie. Ou plutôt de personne émotionnellement dominée. Et pour le coup c'est vrai.

Il faut que tu piges une chose. Une chose qui va t'être difficile à admettre : tes émotions te contrôlent. Tes émotions font de toi la marionnette d'une vie que tu rejettes. Ou du moins que tu désirerais changer. Tu es un être émotif, je suis un être émotif. C'est cool. Mais ça s'arrête là. Tu veux changer de vie ? Tu veux taper du poing sur la table, dire non à la dictature du cœur ?

Eh bien tu vas devoir t'engager. Et c'est tellement facile de dire "*Oui oui, je m'engage*" et le lendemain, une semaine après, replonger.

Deal

Trouve trois proches, et dis-leur que tu t'engages à maîtriser tes émotions. S'ils te questionnent, parle, discute avec eux, mais engage-toi sérieusement à gérer tes émotions. Prêt ? Bah alors qu'est-ce que t'attends ? Fonce !

1 . EN ROUTE POUR LE FRONT MAITRISER TES EMOTIONS

"Pfff eh pis merde, je le ferai demain. J'ai pas envie là."

— **Toi, dans *Le Drame de Ta Vie***

Bon ok. On a sans doute mal commencé toi et moi. Je veux dire, je t'ai dit de t'engager, tu l'as fait, pas fait. Et actuellement j'ai aucun moyen de savoir ce qu'il est advenu. Pour cette raison je vais t'expliquer une première chose importante.

Tu veux prendre les armes ? Te lever ? Te battre contre tes émotions, les maîtriser ? Alors il va te falloir du soutien. Oh, non, pas le soutien d'autres personnes – je suis là. Il va te falloir un auto-soutien. Il va falloir que ta volonté soutienne la démarche.

Quand je te demande de t'engager, je te demande de faire un premier pas vers toi. Pourquoi ? Tout simplement car parler à un proche de sa volonté, c'est d'abord te justifier la démarche. C'est ensuite affirmer ton désir, de mettre en avant tout le processus qui t'amène à changer.

Tu as déjà sans doute vu ces films où le héros va voir ses parents, très sérieux, et dit "*Papa, je pars à la guerre*" ou "*Maman, j'aime Thomas, et je pars le rejoindre en Irlande du Nord*". Souvent la discussion se fait et le protagoniste trouve des arguments à mesure que son père ou sa mère tente de le dissuader. Et il se passe quoi au final ?

Eh bien tu le sais sans doute mais le héros du film décide quand bien même de partir. Et souvent tu le remarqueras sa volonté n'est que décuplée. C'est le premier mécanisme de ton cerveau. Celui de l'engagement. Quand tu matérialises une volonté via des proches, des amis, ou d'autres personnes, tu crées involontairement des piliers. Les fondements d'une croyance bonne ou mauvaise qui te pousse à avancer. À aller vers un objectif donné.

Voilà pourquoi il est nécessaire que tu t'engages. Si tu le fais pas, je te le certifie, tu partiras à la guerre oui, mais tu vas très vite rentrer sur forfait médical. Euh, rassure-moi, t'es pas un looser, bon alors je vais te parler comme à un ami.

Aujourd'hui c'est le jour où Thomas, ou Natacha, va dire à ses parents qu'elle part à la guerre. Je t'avais prévenu ça va faire mal. Parce que c'est chiant. C'est dégradant, quelque part on affirme une faiblesse aux yeux de tous, et pis m*rde, et pis tant pis.

Je le fais, tu le fais. Je t'accompagne dans la démarche. Je te facilite le processus. Si c'est pas déjà fait voilà la stratégie pour partir sur le front :

1. Précise à 3 de tes proches que t'as trouvé un super livre sur comment maîtriser tes émotions. T'y crois pas forcément mais ça peut être cool. C'est un challenge.
2. Dis-leur ensuite que tu veux tenter le truc. Et pis c'est marrant y a un truc à gagner et pis personne y arrive.

3. Chaque jour fais un update, une petite mise à jour à tes proches. Dis-leur ce que tu as appris, ton ressenti, etc.

En somme pour partir au front tu vas devoir simplement tenir un petit carnet de route live à tes proches. Tes amis, ou qui tu veux. Et ici tu as l'opportunité de faire passer ça pour autre chose, pour un challenge sans prise de tête. Et c'est là tout le deal. Ici tu vas t'auto-alimenter, tu vas enclencher le processus. Tapoter sur l'épaule du conducteur qui t'amène au front et lui dire "*Eh on attend qui là ? J'ai envie d'y aller moi !*"

P.S. T'es génial.

2. SUR LA ROUTE DE TES SENTIMENTS MAITRISER TES EMOTIONS

"Putain mais pourquoi je suis comme ça."

— Toi, dans *Cette Vie Injuste*, 1^{er} prix d'interprétation masculine/féminine

Alors c'est bien beau mais je te sens impatient. Je veux dire ok, je t'ai promis la guerre mais tout ce que t'as là, c'est une version bis d'un livre de dev perso payé 15 balles. Et si je m'étais fait arnaquer ? P*tain je le savais ! Hey calmos gringo. Chaque chose en son temps. Tu crois vraiment que The Rock a mis 2 semaines à avoir un corps comme le sien ? Bon alors patience. Tout vient à point, tu connais le proverbe.

Pour le reste on va pas parler théorie. Je m'en défends, c'est un parti pris. Pourquoi ? Quand tu vois une espèce de gâteau ultra-sexy dans la vitrine d'une pâtisserie de luxe, ça t'intéresse vraiment de savoir la farine utilisée pour le biscuit ? T45 ou T55 ? Ici le cas de figure est le même. Souvent les explications amènent rien au truc. Pas que la culture est devenue inutile, mais que dans le cadre d'un vrai développement personnel, d'une vraie guerre émotive, bah... l'action demeure toujours plus importante que la réflexion.

Alors voilà, toi et moi on est au chapitre 2 on connaît pas vraiment l'ennemi encore mais on sait qu'une guerre se trame. T'as fait tous les papiers et moi aussi, ça tombe bien on est dans la même compagnie. Même couchette, lit superposé si tu veux. Peu importe car on roule. On a attaqué le chemin. Toi et moi on regarde la route défiler. Et je ressens le besoin de te matérialiser l'ennemi qu'on combat.

Beaucoup de personnes croient que les émotions sont un fardeau, d'autres en revanche croient que c'est une tare. Mais tout le monde s'accorde à dire qu'elles existent. Là où je veux en venir c'est que tous les humains et pas mal d'animaux aussi, disposent d'un socle. Disposent d'une base générale d'émotions. Certains ont le curseur positionné très bas, et d'autres, fatalement, ont le curseur positionné très haut. Des disparités se créent donc, on a les hypersensibles, on a les moins sensibles, la problématique n'étant pas qui tu es, mais comment tu gères ça.

Ici je vais te proposer une première révolution dans ton monde. Je vais te proposer d'établir un premier traité de paix. Oh pas avec l'ennemi. Mais avec toi.

Je veux dire, et je pense que tu vas être d'accord, si tu dois te battre, alors autant que tu sois en pleine possession de tes moyens. Mais quand je te vois mon ami, j'ai comme l'impression que t'es la source de conflits intérieurs. Et je voudrais surtout pas que tu tombes dès le premier pied posé à terre. Alors voilà le truc. Voilà ce que je te propose.

Tant qu'on roule encore je te file un super remède qui va te booster comme jamais. Un traité de paix avec toi. Pas de soucis ça fait pas mal. Je t'aime bien, et je veux que tu sois au top. Juste il te faut me signer ce truc. Mais attention le traité que je te propose n'est pas classique. C'est un traité sur ta dignité. Sur ton ego. Sur ton honneur.

Je veux dire, signer un traité de paix et se dire qu'on est beau dans le miroir reste simple. Et puis c'est une bonne occasion pour éviter les responsabilités.

Se lever à 5h du matin, et puis le jour venu (à ton conscient) "*Et pis merde, j'ai signé un traité avec moi. Je te pardonne ô moi, mon moi*". Et paf, lever midi. Le traité de paix c'est comme les petits plaisirs lors des régimes : à partir du moment où tu dis ok à un, tu ouvres la porte à tous les autres.

Pour cette raison et car l'ennemi est le plus puissant que tu n'aies jamais connu voici un traité de paix de nouvelle génération. Un petit truc unique et sur mesure pour dégommer ce qui t'empêche d'avancer. Tu vas voir tu vas kiffer.

Traité de Paix

à lire lentement, à voix haute, face au miroir

Je suis fier de moi
Je suis fier de moi
Je suis fier de moi
Je suis fier de moi
Je suis fier de moi
Je suis fier de moi
Je suis fier de moi
Je suis fier de moi
Je suis fier de moi
Je suis fier de moi

*

Refrain

Non, je suis très fier de moi
Ah je suis très très fier de moi
Oui je suis fier de moi, je suis très fier de moi oui
Ouais je suis fier de moi, ouais on peut le dire

*

Je suis fier de moi
Je suis fier de moi
Je suis
FIER
de
MOI !

*

Anecdote croustillante

Pourquoi te faire signer un traité de paix ? Eh bien tout simplement car c'est pour moi la première étape avant tout changement. Je n'ai personnellement connu la fierté que très tard dans ma vie. Avant de devenir auteur, et plus tard dirigeant de plusieurs entreprises, j'ai été un peu paumé. Allez je te l'avoue — beaucoup.

J'étais même ce qu'on appelle borderline. J'avais des tendances addictives, un cerveau très plastique, une certaine obsession inavouable pour l'optique d'une mort certaine, sans être suicidaire. Je compensais les comportements que je réprimais par des addictions comme le shopping ou les achats compulsifs.

C'est lors d'une discussion sur un forum que j'ai appris le mot fierté. Un mot que je ne connaissais pas et n'avais jamais ressenti. La première étape de mon changement de personnalité, de mon

changement de vie, a commencé quand j'ai découvert ce mot.

J'en appris la définition. J'en ai défini les contours. Je l'ai d'abord regardé de loin, avec un peu de méfiance. Je l'ai interrogé, je l'ai longtemps scruté avec indécatesse. Je m'en suis moqué, je l'ai jugé d'emblée comme l'arme des faibles d'esprit. Pas question pour moi de tomber dans ses bras. Et pourtant.

Bien loin de le savoir j'étais déjà subjugué par ce mot. Si les émotions sont la somme de notre vécu, la fierté en est le socle. La fierté agit sur ta façon de te tenir, sur ta posture. Qui elle-même agit sur l'image que tu as de toi.

La fierté agit sur ta sphère sociale, sur ta façon de parler, sur ta façon d'être. C'est un sentiment essentiel, que je n'avais pas encore développé. Une émotion que je n'avais jamais ressentie. Et je peux le dire à présent, le fait de m'autoriser à être fier de moi – ce qui ne veut pas dire me pardonner – m'a permis de changer.

En t'offrant ce traité de paix – que tu dois répéter chaque jour durant, jusqu'à ce tu ressentes la présence de ce sentiment en toi – tu t'ouvres les portes grandioses d'une victoire.

Le but ici n'est pas d'être fier, ou de tomber dans la méthode Couet, mais bien d'aborder un sentiment. Une sensation. Celle d'un contentement momentané. Celle d'un regard sur ta vie, sur ce que tu es, un coup d'œil amical et serein comme je le porte sur toi.

Peut-être tu connais Gatsby le Magnifique. Au moment où le narrateur aperçoit ce fameux Gatsby, tantôt incarné par Robert Redford, puis par Leonardo Di Caprio, Francis Scott Fitzgerald écrit en ces mots :

Il sourit avec compréhension – beaucoup mieux qu'avec compréhension. C'était un de ces rares sourires, doués de la faculté de rassurer, qu'on rencontre, quand on a de la chance, quatre ou cinq fois dans sa vie. Il affrontait un instant – ou paraissait affronter – le monde extérieur dans son ensemble, pour se concentrer ensuite sur vous, avec un parti pris irrésistible en votre faveur. Il ne vous comprenait qu'autant que vous désiriez être compris, il croyait en vous dans la mesure où vous auriez voulu croire en vous-même, il vous persuadait qu'il avait exactement de vous l'impression que, en mettant tout au mieux, vous espériez produire.

En répétant ton traité de paix continuellement, tu te donnes ici la possibilité d'avoir ce même regard sur toi-même. Un regard unique, bienveillant, mais surtout tu te donnes l'occasion de vivre et ressentir la fierté. La fierté qu'a eue le narrateur en sentant ce regard privilégié sur lui. Et par là tu ouvres la porte à la maîtrise d'une première émotion : la fierté.

Tips : observe Vincent Cassel, l'acteur français par sa posture dégage une fierté incommensurable. Un charisme, une maîtrise de lui assez stupéfiante. La fierté est ici maîtrise totale, un trait de personnalité. Maîtriser tes émotions et tes sentiments, c'est avant tout reprendre le contrôle. Et la fierté est un bon moyen de mettre un pilote dans le cockpit. Moralité : inspire de toi de lui. Copie ce qu'il dégage. Joue les Vincent Cassel pendant une journée, une semaine. Un mois. Le temps que tu veux.

N.B. Arrête les conneries. T'es génial.

3. 5 MINUTES AVANT LE CHAMP DE BATAILLE MAITRISER TES EMOTIONS

"Oooh non, je suis pas près de changer."
— Toi, dans *Un Jour Déprimant*, Golden Globe 1999

Boum. Première explosion lors de ton voyage. Des croyances volent dans les airs un peu partout. Pourtant une s'accroche sur ton dos de tout son poids. Celle qui te susurre depuis tout ce temps à l'oreille "*Tu ne changeras pas eh eh. Tu es comme ça ah ah*".

Ici la partie est plus technique, plus complexe, mais aussi plus élégante. Si l'être humain est fait d'émotions, il aussi fait de croyances. La fameuse croyance limitante dont toooooooooous les livres de développement personnel parlent. Et celle-là demeure la plus coriace. Elle te pousse à croire que non, tu ne changeras pas. Car c'est comme ça et pas autrement.

Et derrière elle, grâce au principe de la justification tu as consolidé cet acquis par tes propres piliers. Tu ne changeras pas parce que tu es trop vieux. Tu ne changeras pas, parce que dans la famille on est comme ça. Tu ne changeras pas... parce que tu n'y es jamais arrivé et qu'après tout tu n'es pas si malheureux que ça.

C'est tout l'art versatile de la croyance limitante. De l'émotion qui se cache derrière : la certitude. Une information peut parfois devenir une idée, puis une conception, puis enfin une croyance et un trait de caractère. Voire la personnalité tout entière. Et derrière une certitude absolue.

Dans le cas ci-contre on parle de cette croyance millénaire que les individus sont nés tels quels, qu'ils ne changeront jamais plus. Ok ils pourront prendre un ou deux points de Q.I. mais jamais ô grand jamais ils ne changeront. Bonne nouvelle pour toi : ceci... n'est... que... des... conneries.

Tu peux changer, et ce à tout moment de ta vie. C'est un fait. C'est une base. C'est un savoir. Si tu veux maîtriser tes émotions, tu vas devoir comprendre une chose fondamentale : tout le monde change. Tout le monde peut changer. **Tu peux changer.**

La seule différence entre une personne qui change et une qui ne change pas est la compréhension de cette règle. À partir du moment où tu piges que changer est un acte simple et accessible, tu ouvres la porte à la maîtrise de tes émotions. La grande question est :

Quoi changer ?

En ouvrant la porte de la fierté, tu as ouvert la porte à ton égo. Tu as ouvert une première porte sur l'acceptation de toi. L'estime au final. Mais je dois te le dire, si tu veux gagner cette guerre il va te falloir accepter une chose : t'as été réquisitionné comme dactylo, et tu vas devoir piger que t'es aussi capable d'être en première ligne.

Le problème c'est que tes émotions sont devenues des habitudes. Les habitudes sont tenaces. Je me rappelle avoir un ami qui avait pris la manie de freiner du pied gauche. Il lui a fallu des années de conduite et de lutte pour supprimer ce qui était devenu un réflexe.

Le point positif c'est qu'en prenant conscience de ta capacité à changer, tu prends conscience que tu peux être qui tu veux.

TU PEUX... ÊTRE... QUI... TU... VEUX...

Il te suffit juste d'accumuler du savoir, de faire des ajustements pour passer d'une personnalité à une autre.

Ici le deal est plus que simple. La fierté, l'engagement, la volonté de changer ne sont que les bases du combat. Que la route qui te mène au champ de bataille. À présent tu dois aller plus loin. Allez hop, enfile ta tenue, et prépare-toi à une secousse. Tu vas devoir choisir ta première victime. Répondre à cette question — *quoi changer*.

*

Portrait-robot d'un tueur en série

La peur

Dans mon parcours initiatique qui m'a amené à gérer le flot d'émotions qui bouillonnaient en moi, j'ai dû m'attaquer à la peur. La peur...

Beaucoup de personnes désirent gérer leurs émotions d'une pierre deux coups. Les mettre dans une petite boîte, les regarder une dernière fois puis "*Adieu*". Et fermer la boîte à double tour avant de la laisser suivre le cours de la rivière. Co... nne... rie.

Si des thérapies existent, c'est avant tout pour gérer les émotions les unes après les autres. Les pathologies indépendantes. La peur doit se gérer de manière différente. Ici – parce que je dois être clair avec toi – on ne parle pas de la peur panique. De la phobie. Non. On parle de la peur au sens générique.

La peur c'est cette petite sensation qui te pousse à stopper. Celle qui te pousse à dire non à tes rêves. Voici quelques exemples des victimes de la peur – car la grande dame est une meurtrière.

Ton idée pour révolutionner le monde : Ah P*TAAAAIIIIIN !!! Et si on révolutionnait le marché du biiiiip – *choisis ta meilleure idée*.

Ton idée après le passage de la peur : C'était une belle... très belle idée qui nous a quitté en ce mois *mets la date d'aujourd'hui*. Repose en paix.

Ta volonté d'accoster cette personne : Oh là là et si je l'abordais. Putain j'y vais, go !

Ta volonté après le passage de la peur : C'était une très, très belle personne... Qui finira dans les bras d'une autre. Repose en paix.

Ton envie d'investir : Ah ouais, ouais ouais, c'est un hyper bon plan ! Allez, go, je me lance !

Ton envie après le passage de la peur : Ouais c'est mieux d'économiser. Tu sais avec les temps durs, la crise.

La peur tue. C'est une émotion versatile. Car si la peur te protège elle te bride aussi. Et la connaître, savoir qu'elle existe est ta meilleure arme contre elle. On ne lutte pas contre la peur : on l'accepte.

Anecdote croustillante

Si l'apprentissage de la fierté a été mon premier déclic, celui de la connaissance de la peur a été ma seconde marche vers la rédemption. Car oui : j'avais peur.

J'avais peur de tout un tas de choses, mais la plus grande de mes peurs était celle de changer. J'avais peur de devenir quelqu'un d'autre. Peur de me confier. Peur de m'exposer.

Nombre de mes entreprises ont été impactées par ça. Et avant même d'en créer une, ma première, j'ai mis plus de 4 ans à me lancer. Et c'était sur un coup du sort. Une amie m'a défié de le faire, et je lui ai promis, comme à toi, que je le ferai.

La date venue, je n'avais toujours rien fait. Mais au moment de regarder les statuts et de m'immatriculer, j'ai fait un clic de trop. Un clic qui a d'un coup validé toute la démarche, sans que je ne puisse faire machine arrière. Je ne remercierai jamais autant ce coup du destin, ce clic, qui m'a permis d'être là où j'en suis.

Si je te raconte cette anecdote c'est pour te mettre en lumière ce qu'une émotion comme la peur peut te pousser à faire. Elle te paralyse. Elle te cantonne à la plus petite vie que tu ambitionnes. Elle te rend infirme. Te détache de ta destinée.

Mais pas de panique, car tu viens à l'instant de t'offrir ton premier coup du sort. Un coup du sort comme le mien : tu viens de t'offrir ce livre.

Tips : la majorité des personnes qui réussissent sur internet demeurent moins intelligentes que la moyenne. C'est un fait. À la différence de toi, elles n'éprouvent pas de peur. Elles ont une idée : elles foncent tête baissée, sans même que la peur n'agisse sur elles. Moralité : à chaque fois qu'une idée ou qu'une volonté te vient, ne laisse pas la peur s'immiscer. Mets-la à exécution dans l'immédiat. Stoppe tout, et saute dans le wagon de la création. Et surtout : ne réfléchis pas. Fonce.

P.S. Fonce je te dis !

4. 2 MINUTES AVANT LES TRANCHÉES MAÎTRISER TES ÉMOTIONS

"Non finalement j'y suis pas allé, j'avais plus envie."
— Toi, dans *Moi Peur de Tout*, une production Chanal+

Non. Calmos. On n'en a pas fini avec la peur. T'es pas d'accord ? Je veux dire, tu vas sauter dans la bataille des émotions. Inutile de dire qu'il va te falloir zéro peur pour triompher et réussir à appuyer sur la gâchette. Pas de panique, ton pote est là. J'ai pas dit ton BFF on en est pas encore là.

Pour l'heure on sait plusieurs choses : la fierté manquait. L'ambition de changer n'était pas encore matérialisée. Et l'ennemi pas encore visible – liste non ex – haus – tive. Ok il est temps de passer à la vitesse supérieure et entreprendre la peur.

Tu as deux façons de combattre la peur. Ou tu y fais face et tu lui sautes dessus en espérant lui arracher les parties avant qu'elle ne te tue. Ou alors tu la joues Clint Eastwood.

"Tu veux me tuer ? Vas-y. Je suis ton homme. Tu me fais pas peur. Vas-y. Je suis là."

Alors beaucoup seraient tentés de lui sauter dessus et de déchaîner leur violence. C'est ce que font beaucoup de personnes. Coups de pied, coups de poing et toute la panoplie pour défoncer la peur. Pourtant plus elles la combattent, plus elles la renforcent. Ce qui te résiste persiste.

Voici le conseil pour définitivement tuer la peur : comprendre qu'elle existera toujours. L'accepter. Ici je te parle pas de phobie, je te parle pas de peur pathologique. Je te parle de la peur au sens générique. Celle-là même qui t'empêche d'avancer.

Tu vas devoir accepter tes peurs. Tu peux avoir peur d'investir de l'argent. Tu peux avoir peur de faire des démarches, de te retrouver seul à lancer ton entreprise. Tu peux avoir peur d'aborder une personne dans la rue. Tu peux avoir peur de dialoguer avec quelqu'un d'inconnu.

Plus tu vas lutter contre chacune de ces peurs, plus tu vas bâtir des monstres invincibles. Des monstres à qui tu apprendras l'adaptation. Des monstres dont tu définiras les moindres contours. Des monstres qui petit à petit viendront jusqu'à ton for intérieur pour y dévorer tes moindres parcelles de liberté.

Si tu n'acceptes pas tes peurs, tu cours le risque qu'elles te protègent de la vie entière. Comme un antivirus réglé à son plus haut niveau, elles vont t'éviter d'accéder à tout un tas de choses. Des choses qui seront réduites à leur minimum.

Alors comment faire pour accepter ?

Nombre d'astuces existent. Mais oui mais non. Parce que si tu lis ce livre et que t'es comme moi, alors t'as envie que d'une chose : qu'on t'accompagne clairement. Que c'est chiant les explications qui durent 125 pages et qui pourraient être résumées en 3 lignes. Ouais ouais je connais...

Bon alors voici le tips. Accepter c'est affirmer. Accepter c'est affirmer. Accepter – c'est affirmer.

Euh quoi ?

Pour accepter tes peurs tu dois les formuler de manière concise. Tu dois à chaque instant que tu ressens la peur monter en toi, l'évacuer en le faisant partager à tes proches, à tes amis, à des personnes extérieures.

Le problème de la peur c'est qu'elle t'isole, qu'elle te renferme dans une bulle personnelle. Si bien qu'il devient très vite impossible pour quelqu'un de t'en faire sortir au moment où la peur survient.

Pour cette raison tu dois la partager. Partager ta peur. L'affirmer puis la partager. L'affirmer puis la partager. L'affirmer – puis la partager. Quelques exemples :

Ton idée pour révolutionner le monde : Ah P*TAAAAIIIIIN !!! Et si on révolutionnait le marché du biiiiip – *choisis ta meilleure idée.*

Affirmation : J'ai peur de créer une entreprise.

Acceptation : Chérie, je vais créer une entreprise. J'ai peur et j'ai besoin de ton soutien.

Ta volonté d'accoster cette personne : Oh là là et si je l'abordais. Putain j'y vais, go !

Affirmation : J'ai P*TAIN de peur d'aborder cette personne.

Acceptation : Bonjour, j'ai trop peur de faire ça, je fais jamais ça mais...

Ton envie d'investir : Ah ouais, ouais ouais, c'est un hyper bon plan ! Allez, go, je me lance !

Affirmation : J'ai peur de perdre de l'argent, déjà que j'en ai pas beaucoup.

Acceptation : Bon ok, ça me fait trop peur, j'ai peur de perdre mon argent. J'y vais.

Ici que ce soit avec les autres ou avec toi, le processus reste le même. Tu dois dans chaque cas affirmer ta peur puis l'accepter à voix haute. En faisant ça tu détermènes d'abord le monstre qui se cache en toi, et ensuite tu l'envoies à coup de pied au c*l sur la Lune.

N'intériorise jamais une émotion. C'est un peu le concept d'Angry Birds, le film. Dans la bande-annonce, un des protagonistes s'énervé après un panneau. Plutôt que d'affirmer sa peur, celle de péter une durite, disons-le clairement, il contient, il contient, il contient... puis fatalement il explose.

À l'inverse de la colère qui est matérialisée dans cet exemple, la peur ne va pas t'exploser à la figure, non, au contraire. Elle va t'emmener avec elle dans sa tanière. Te tirer toujours plus profond vers elle dans un silence macabre – si j'en fais trop tu me le dis, mais le concept est là.

Accepte ta peur. Accepte. Ta peur. Et affirme-là à voix haute. Il n'y a que comme ça que tu triompheras de la peur.

Ok reprenons. T'es à deux minutes des tranchées. Le champ de bataille est un capharnaüm sans nom. Et tu es sur le point de vaincre la peur. Mais va falloir le prouver.

*

Affirmer la peur

On a tous des peurs. Tous sans exception. Attention, on parle pas de phobies, mais de peurs. Les

phobies sont différentes.

Ici tu vas devoir assumer tes peurs. Et pour ça rien de plus simple.

1. Pose-toi quelque part au calme, et affiche, trouve, débusque 3 de tes plus grandes peurs limitantes.
2. Écris-les sur un papier de manière simple et de cette façon :
 - J'ai peur de...
 - J'ai peur de...
 - J'ai peur de...
3. Lance-toi. Jette-toi à pieds joints dans ces peurs les unes après les autres. La seule chose que tu dois faire c'est de partager ça avec au moins une personne. De partager ta peur avec un proche, une amie, un parent.

Alors oui je sais. Je sais que certaines peurs sont dures à partager. Surtout si on n'a pas de proches. Dans la mesure du possible il va te falloir trouver une personne à qui affirmer ta peur. C'est crucial, et j'insiste. Tu te trouves quelqu'un et tu lui partages tes peurs, ou ta peur.

*

Anecdote croustillante

Bah bien sûr que j'ai fait ça. Tu dois savoir une chose. Avant de t'écrire ce livre, j'ai eu le choix. Ou bien je te servais des chiffres, des statistiques, des passages de psychologie, de sophrologie, de TCC, de psychanalyse, etc. ou je te servais ce qui a marché pour moi.

Si j'ai fait ce choix, c'est avant tout car j'étais la personne la plus problématique au monde au niveau des émotions. Je suis hyperémotif ou hypersensible. Mes émotions bouillonnent en moi, et je peux passer d'un feu incommensurable inspirant la joie, à un iceberg glacial n'aspirant que le déni.

Je te partage donc comment j'en suis arrivé là. À gagner bien ma vie, à plutôt très bien m'intégrer socialement, et même affronter les médias, ou les interviews.

Une de mes plus grandes peurs était les espaces publics. D'aller quelque part, en particulier dans un centre commercial tout seul. J'avais... une peur... bleue. Évidemment comme toi j'avais mes raisons. Je m'étais bâti un monstre énorme, pourtant... il a bien fallu que je change.

J'ai donc fait ce que je détestais le plus faire dans ma vie : affronter ma peur. Détestais ? Non. Non car un jour, avant d'y aller, j'ai tenté une autre approche qui m'avait réussi lors d'une compétition sportive.

Lors de cette compétition, je dois tirer un penalty. Rien de plus simple pour un attaquant, pourtant... J'ai toujours détesté les penaltys.

Je me rappelle être dans la file et avoir cette sensation "*Ça va être ton tour*". Je suis encore loin mais je le sens, je sens que ça va être à moi. C'est là que le miracle se produit. Plutôt que de rester dans ma bulle, rester introverti, je partage à Thomas, un ami juste à côté de moi que "*Pffff putain je flippe trop là. Je stresse toujours aux pénos.*" "*Oh ça va c'est pas la mort, tu rates tu rates hè*". Puis se passe en moi une chose exceptionnelle : je m'aperçois que la peur s'en est allée.

Et cette chose, lors de ma visite au centre commercial s'était reproduite. Juste avant d'y aller j'avais croisé mon frère et lui avais partagé ma peur. Le fait d'assumer, de dire à voix haute ce que je ressentais avait crevé un abcès. Cette peur plutôt bête, je l'avais d'un coup réduite à l'état de mots. À l'état bancal de phrases.

Tips : *si tu éprouves une difficulté à te lancer, alors respire. C'est l'objet de notre prochain chapitre. Dans le cas contraire et si tu sens une bouffée de courage venir à toi : arrête tout et lance-toi !*

P.S. Je te le redis : t'es génial.

5. AVANT LE PREMIER PAS MAITRISER TES EMOTIONS

"Non finalement j'y suis pas allé, j'avais plus envie."
— **Toi, dans *Moi Peur de Tout*, une production Chanal+**

Non. Calmos. On n'en a pas fini avec la peur. Avec la peur et... avec les autres émotions qui t'arrivent. Parce que les sujets de ce livre sont les émotions, leur maîtrise ou du moins leur gestion.

Si bien sûr l'idée principale est de t'apporter les ressources qui m'ont aidé à traverser cette guerre personnelle, il faut aussi que tu comprennes que tu es l'acteur. Tu es le Andrew Garfield de Tu Ne Tueras Point. Par-là il faut que tu piges cette chose essentielle : personne ne... viendra... te... sauver.

C'est toi et toi seul qui dois avancer. Alors qu'on récapitule – je t'assure c'est important. Tu as vu qu'il fallait de la volonté, un engagement pour changer. Que l'estime de soi, la fierté était essentielle. Et plus loin tu as appris que les peurs étaient le siège fondamental des émotions envahissantes. Ok. Si tu as appris qui était la peur, et comment t'en débarrasser, je vais t'avouer une chose :

C'est
De
La
Con
Rie

Et là je te vois. Tu es en train te dire "*Mais qu'est-ce qu'il dit lui ?*". Eh bien il te dit simplement que même en ayant la base, très rare seront les fois où tu pourras dominer tes peurs en les partageant. En les acceptant et en les affirmant. Why ?

Tout simplement car beaucoup de personnes qui se laissent diriger par leurs émotions ont des barrières physiques à franchir. La peur et les émotions en général sont comme des addictions : elles se placent au centre de ton cerveau, et possèdent des manifestations physiques.

Un individu énervé sur le point d'exploser aura par exemple une frénésie incontrôlable : pied qui tape le sol, mâchoires qui se serrent, mains qui s'agitent, etc.

Un individu apeuré aura une attitude différente : dos courbé, regard pointant vers le sol, mouvements très lents, quasi immobile, etc.

Il y a pourtant deux points communs ici :

- une émotion est au centre de ces manifestations physiques (colère puis peur).
- la respiration change du tout au tout.

Hein ?

Tu as sans doute pu l'observer, dans les films comme dans la réalité, avant qu'un personnage fasse une action complexe, il inspire une grande bouffée et : waaaah ! – il se lance (chacun ses idoles).

La respiration est au centre de ton modèle de fonctionnement. De ton modèle de gestion des émotions. De la colère à la peur, du stress à l'anxiété, de la joie à la tristesse.

Tu ne pourras jamais maîtriser une émotion si tu ne sais pas respirer. Alors ok, ok. Ça sent la

phrase de livre de dev perso qui te promet le Panama en 200 pages. Pourtant c'est bel et bien la réalité. Tu vas devoir comprendre que dans les situations où tes émotions tentent de t'envahir, la respiration reste ton meilleur allié.

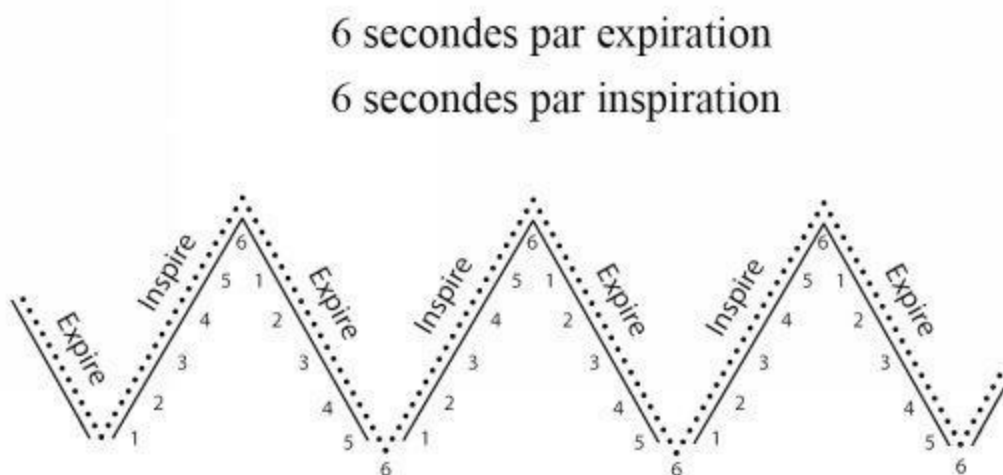
Dans tes phases de stress, de peur, de joie, ta respiration devient incohérente : elle se bloque, elle s'emballe, elle se saccade. Et elle impacte ton physique : tu sens de la sueur, tu te vois rougir, tu ressens de la chaleur, tu as froid, tu trembles, etc.

Si maîtriser la peur — et tu as vu comment faire — demeure basiquement simple, sans une respiration adaptée, et puis plus tard une attitude adaptée, tu ne pourras que faire illusion. Mais pas de panique, un pote est toujours là pour toi. Voici une technique de respiration simple pour — enfin — gérer tes émotions.

*

Respiration cohérente

Voici une technique simple à maîtriser. Tu n'as ici qu'à suivre la courbe. Inspire : 6 secondes. Expire : 6 secondes. Et ainsi de suite.



Ici le deal est simple : tu vas devoir — le jour où tu décides de maîtriser tes peurs, ton stress, ton anxiété — adopter cette respiration. Te concentrer dessus, et à chaque instant. Imagine qu'à l'intérieur de toi se cache une civilisation enfouie. Un deuxième monde qui ne dépend que d'une chose : de tes 6 secondes d'inspiration et d'expiration régulières.

Si tu brises le cycle : tu crées une guerre atomique au sein de ton corps.

Ce deal de la respiration contrôlée demeure plus qu'important. Il sera un de tes alliés permanents dans la maîtrise de tes émotions : de la peur au stress, le contrôle de ta respiration pourra te faire gagner des guerres. T'amener plus loin que tu n'auras jamais cru. Endiguer tes émotions dans des petites boîtes bien rangées.

*

Anecdote croustillante

Lors de la création de ma première entreprise, j'ai dû négocier beaucoup de contrats. Et autant te le dire tout de suite : je n'ai jamais été bon dans les négociations. Trop d'empathie, la peur de déranger. Je n'arrivais jamais à avoir ce que je voulais.

Mes émotions prenaient toujours le pas sur moi, et me faisaient toujours signer des papiers que je ne voulais pas signer. Après coup je me sentais mal, je regrettais et je partais dans les fameux :

J'aurais dû...

Que des défaites à mon actif jusqu'à ce je décide de négocier au réveil. Alors bien sûr je me levais très tôt (4h30), mais le fait est qu'au réveil, j'arrivais à beaucoup mieux négocier mes contrats. J'étais dans un environnement international et digitalisé, ce qui me permettait cette flexibilité.

Je n'ai jamais autant gagné d'argent qu'en négociant mes contrats le matin. J'arrivais à dire NON, chose qu'il m'était impossible de faire. J'arrivais à avoir ce que je voulais, et je dois bien te le dire : j'arrivais à laisser mes émotions au placard. Pourquoi ?

Tout simplement car en sortant du lit, ma respiration était cohérente. Ma respiration était régulière, et sitôt que je prenais mon téléphone ou mon ordinateur, j'étais encore dans une phase de respiration régulière. En d'autres mots : c'était le matin et j'étais zen.

Le pouvoir de la respiration est de loin le plus sous-estimé de tous les pouvoirs du corps humain. Cristiano Ronaldo qui expire façon taureau avant de tirer un coup franc. Tom Dwan, le joueur de poker, qui lors des bluffs gère sa respiration de main de maître. Ou encore Fedor Emilianenko, le champion de MMA, qui du temps de sa suprématie abordait les combats d'une respiration réglée comme du papier à musique.

La respiration dans les moments importants demeure l'alliée fondamentale de la réussite. Avec une mauvaise respiration, Cristiano envoie son premier drop sur la Lune. Tom Dwan craque sa Bankroll sur un 5 bet light pré flop raté. Fedor prend un K.O en 15 secondes par un nouveau venu sur le ring.

La respiration doit maintenant... Maintenant... Pas demain ou dans dix minutes, *maintenant* devenir ta priorité.

Tips : *arrête tout. Et dès à présent suis la courbe présentée plus haut pendant 1 minute. Il n'y a pas besoin de plus. Inspire pendant 6 secondes et expire pendant 6 secondes. Chaque fois que dans la journée tu sentiras une émotion te dominer : arrête tout. Assieds-toi : et respire comme ça de 1 à 3 minutes selon l'intensité de ton émotion. Et ensuite avance.*

P.S. Bien sûr que t'es canon.

6. LE FRONT MAITRISER TES EMOTIONS

"Oh putain oh putain oh putain."

— Toi, dans *Je Sais Pas Gérer, Je Sais Pas Gérer, Je Sais Pas Gérer*

Alors ouais, t'as appris pas mal de trucs j'imagine. Mais te voilà sur le front. Et forcément tu t'attendais pas à ça. Au loin t'as une ébauche complète de tes émotions. La boîte de pandore est ouverte, et tu te trouves au milieu de tout ça.

Évidemment t'as plusieurs choix : tu peux tirer sur tout ce qui bouge (chacun sa philosophie après tout). Tu peux pas partir en courant (personne est courageux devant la mort). Ou tu peux la jouer yolo (courir en tirant à tout va - avec un peu de chance... On sait jamais).

Bon on va être clair. Aucune réponse n'est la bonne. Si au départ le truc était un parcours de santé. Ici va falloir te dépasser. Non mais sérieux, tu crois vraiment qu'en lisant juste 100 pages, t'allais remporter la guerre. Eh : réveil. Ré... veil.

Ok la fierté, savoir respirer, vouloir changer, c'est top, c'est bien. C'est même le premier pas. Un pas plutôt cool dans la gestion de tes émotions. T'as pris conscience du truc. Tu tentes des choses, ça marche plus ou moins bien mais... c'est pas le truc révolutionnaire quoi. Et pour cause.

Si tu veux changer, maîtriser tes émotions il va falloir devenir un maître dans certains des domaines où tu péchais. Ou t'étais clairement pas bon. Maîtriser tes émotions c'est avant tout changer ta vie à 360°. Je suis pas en train de te donner un conseil : je te donne une marche à suivre.

Il va falloir aborder la chose de manière frontale. Avancer entre les lignes et triompher. Ici jusqu'à présent, tu as eu la base. Une base qui pourra te permettre d'affronter les émotions. Mais pas de les dominer.

Maintenant que tu es sur le front il va te falloir combattre. Alors déjà, en premier lieu :

FÉLICITATIONS

Félicitations parce que tu ne te félicites jamais assez. Félicitations pour en être arrivé jusqu'à ces lignes. Félicitations pour être qui tu es. Félicitations parce que tu veux changer. Félicitations de faire la démarche. Et félicitations surtout, d'avoir un trop-plein d'émotions. Je te le dis honnêtement, si tu lis ces mots : je t'adore.

Tu as des problèmes avec tes émotions et tu le reconnais. Dans une société individualiste, où les gens préfèrent s'affirmer plutôt qu'écouter, tu fais le choix d'apprendre. De travailler sur toi. De progresser pour changer. Et peu sont capables de le faire. Alors encore une fois :

FÉLICITATIONS

Sois fier de toi. Tu fais partie du peu de personnes qui sont capables de faire ce que tu fais : changer. Et je vais même aller plus loin dans ce chapitre avec toi.

Ok c'était pas prévu, mais après tout, on risque quoi ?

*

Petit traité de fierté

Voici en préambule un traité de fierté improvisé pour toi :

1. Envoie un message textuel à 3 personnes pour leur dire à quel point tu es fier de toi. Tu es modeste ? Tu n'aimes pas faire ça ? C'est l'occasion ou jamais de changer. Assume, va de l'avant. Sois fier, le temps de 3 messages.
2. Trouve deux personnes IRL, et dis-leur à quel point tu es fier de toi. Tu détestes l'idée ? Alors c'est top, c'est qu'il te faut au moins ça pour changer.
3. Prends une feuille de papier ou ouvre un traitement de texte sur ton ordinateur ou smartphone, et fais l'apologie de ta fierté sur au moins 50 lignes en répondant à cette question : pourquoi je suis fier de moi ?
4. Respects à la lettre ce traité de fierté. Et fais ça. Aujourd'hui. Maintenant. Tout de suite. Pas le temps ? Quoi t'es pas capable d'envoyer 3 SMS en moins d'une minute ?? Sérieusement ??? FAIS... LE.

*

Triompher de tes émotions

Alors voilà, un petit passage d'autoglorification est toujours nécessaire pour se sentir mieux. Mais maintenant il faut aller plus loin. Il faut attaquer le cœur du problème : le moment présent.

Je suis hypersensible, tu le sais. Tu sais aussi que j'ai toujours eu beaucoup de mal à contenir mes émotions. Et maintenant je vais te livrer le secret qui m'a permis d'avancer. De monter au front et de gagner mes combats les uns après les autres :

LA
ME
DI
TA
TION

Alors oui. Tu vas me regarder et tu vas te dire : *allez encore une de ces conneries*. Ou alors : *mais ça fait cinquante fois qu'on me le dit, ça marche pas ça, tsss*.

Dans la société actuelle, la méditation jouit d'une place très marginale. Parfois taboue, parfois moquée, la méditation est souvent mal comprise, détournée, marketée.

Tu as dû voir ces coachs personnels qui instagramment leurs séances de méditations. Tu as dû

voir ces pros te parler de cette fantastique aventure. Le problème avec tout ça, c'est que ces gens renvoient la méditation à une tendance. Au mieux un outil.

Tu considères l'eau comme une tendance toi ? Un outil ? Pourquoi personne ne dit "*Je bois de l'eau, buvez de l'eau. L'eau c'est bon*". Tout simplement parce que l'eau, dans son sens générique, demeure tellement assimilée comme fondamentale à la survie, que l'associer à une technique de bien-être ou de développement personnel est désuet.

Si tu vois la méditation comme une tendance ou un outil au bien être, tu verras son concept tout entier détourné de son but principal. La méditation n'est ni un outil, ni une tendance. C'est un essentiel à la survie.

Bien sûr dans la société occidentale, la méditation n'est pas vue comme telle. Et peu la pratiquent. Peu aussi ne l'ont pas ajoutée à leur style de vie. Beaucoup réussissent sans. Alors pourquoi, pourquoi méditer ?

Tout simplement car tu as une volonté : celle de changer. Si certaines personnes disposent de la vie qu'elles veulent, alors pourquoi changer ? De facto : pourquoi méditer ? C'est là, la différence entre toi et elles.

Si tu veux changer tu vas devoir méditer. Tu vas devoir t'ouvrir l'esprit, et si tu ne le fais pas encore : apprendre à méditer. Attention rien de religieux ici, ou rien d'intégriste. Tu vas juste devoir apprendre à maîtriser tes émotions. C'est la première étape pour avancer sur le front.

*

Anecdote croustillante

Je dois te faire un aveu : j'ai longtemps regardé la méditation d'un œil rieur. Personne dans ma famille n'a jamais médité. Personne dans mes amis ne méditait. Aucune de mes connaissances ne... méditait. Sitôt évoquée, les personnes riaient, et rigolaient en disant "*Non mais t'es un fou toi*".

En décidant de travailler sur moi-même, beaucoup de livres m'ont parlé de méditation. Vous avez peut-être lu pas mal de livres qui en parlaient. Ils en parlent tous. Si bien que dans mon inconscient cela n'était autre qu'un truc marketing pour vendre du bouquin.

Ce n'est que lorsque j'ai compris son fondement, que j'ai compris qu'il était indispensable pour moi de m'engager dans ce parcours. S'en est suivi une des périodes les plus productives de ma vie.

Je me levais méditer, négocier mes contrats. Lisais, apprenais des langues : j'avais enclenché un cercle vertueux puissant qui commençait par la méditation.

Médité m'avait permis de me recentrer. D'accepter le moment présent. De me genufler face à l'instant. Grâce à la méditation j'ai pu me contrôler lors de négociations complexes.

Je me rappelle...

Une fois un client dont je ne connaissais que le nom, me demande d'écrire pour lui un texte

copyrighté. J'ai carte blanche, chose que j'adore. J'écris en quelques minutes le texte qu'il souhaite et le lui rends.

Quelques jours plus tard, ce même client revient me voir en me disant que son relecteur a trouvé des erreurs. Stupéfait je lui réponds que je vais faire mon possible.

Si tôt les erreurs vues, je m'aperçois du monde qui nous sépare : son correcteur est dogmatique, passé, pas au fait de ce qui se fait dans la langue. Un vieux journaliste, gâté, de mauvaise foi.

Quoi qu'il en soit je corrige ce texte. Et le renvoie. Une fois. Deux fois. Trois fois. J'ai ensuite pris sur moi, et fais exactement le texte voulu, quand bien même très mauvais.

Comme un signe du destin, j'avais entamé depuis quelques jours maintenant des séances de méditation matinales. Je méditais, et j'avais non seulement appris à faire face aux événements, mais aussi trouvé une certaine plénitude. Un trait de caractère zen et serein dont je ne connaissais rien encore.

Sans méditation, j'aurais au second retour du texte envoyé le client sur les roses : je perdais du temps, et à cette époque je vendais mon temps. Il était hors de question pour moi de passer plus d'une heure sur un texte si court payé à ce prix.

Avec la méditation, j'ai agi comme un individu mature et serein émotionnellement l'aurait fait. J'acceptais la critique. Je faisais ce qu'on me demandait et c'était tout. J'étais zen, et même ce malicieux correcteur ne m'avait pas atteint. Pourquoi ?

Ces corrections ne prenaient en fait que 10 minutes maximum. En me focalisant sur le moment présent, et en n'anticipant pas les corrections, j'avais tout simplement évacué la colère potentielle. "Ok, ce sera fait oui". Et je l'avais fait. Je n'avais pas perdu de temps et en plus, étais très fier de ne pas m'être emporté. La méditation m'a sauvé le coup. Tu verras dans le prochain chapitre pourquoi, et comment.

Tips : dans la lignée de ta respiration contrôlée, télécharge sur ton smartphone ou PC une vidéo YouTube avec le OM tibétain (nombre d'applications te permettent de faire ça). Tu peux aussi écouter ça sur tous les sites de streaming audio. Ferme ensuite les yeux et imagine-toi quelques minutes à l'autre bout du monde dans un monastère au sommet de l'Himalaya. Concentre-toi sur ta respiration. Cette technique m'a permis peu importe où j'étais, de me détresser en un clin d'œil. De faire le point : et d'avancer encore.

P.S. Ami ?

7. LE CHAMP DE BATAILLE

MEDITATION GUIDÉE

"J'ai décidé de changer. Tout de suite. Là. Maintenant."

— Toi, dans *Vogue Magazine*, une interview réalisée par Céline Kelner

Tu te trouves à présent au milieu du champ de bataille. Bien comme il faut tu peux observer chacune de tes émotions. Tu peux voir tout proches de toi tes pires défaites. Tes échecs les plus mémorables. *"Ouais je suis pas là pour entendre ces conneries. Mais merci de me le rappeler c'est toujours sympa"*. Je sais.

Mais il faut bien que tu comprennes une chose. Le champ de bataille c'est ta vie de tous les jours. Ta vie est faite d'imprévus, de moments de doute, de moments d'angoisse. De moments que tu détestes. D'autres que tu adores. Tes challenges et tes défis. Tes obstacles à surmonter. Ici tes premiers ennemis sont tes émotions. Je te le répète souvent mais : tu as des habitudes. Des mauvaises habitudes qui font que tes émotions ben, elles te dirigent. Elles te contrôlent. Et c'est là que le changement intervient.

Au milieu de ce champ de bataille un repère. Un point central. Je te l'ai déjà abordé plus haut : la méditation. Ce point, il va te servir, t'accompagner, te proposer des solutions. Mais attention : comme une émotion, il va te falloir apprendre à la maîtriser.

Les premiers instants vont être complexes. Car la méditation demeure souvent versatile. Encore plus si, comme moi, t'as le cerveau en constante ébullition. Néanmoins tout n'est pas perdu.

Bien sûr, tu vas trouver sur le net tout un tas de ressources. Des ressources qui vont te permettre de :

Per
Dre
du
Temps

Si tu décides aujourd'hui de méditer. Et tu vas le décider où on va se fâcher, tu n'auras besoin de rien d'autre que de toi. Tu t'assieds. Tu te mets en position du lotus, ou comme tu veux d'ailleurs, l'important est d'être assis le dos droit. Et puis tu médites.

Beaucoup de personnes peuvent te vendre ou te proposer d'autres techniques. Oui mais non. Oui. Mais non. C'est pas que ces techniques ne sont pas bonnes. Bien au contraire même elles sont excellentes, mais elles enlèvent à la méditation son pouvoir. Surtout quand tu as un flot d'émotions incontrôlables. *Ah oui, pourquoi ça ??*

Car une fois que tu vas être assis, que tu vas te pencher sur la chose, fermer tes yeux et méditer. Eh bien, il va se passer un truc fabuleux :

— Eh mais j'aurais pas oublié d'acheter du café moi ??
— Médite, chut. Silence.

- Putain faut que j'aille acheter du café.
- Allez courage.
- Ah comment je vais faire sans café.

Méditation 0 – Émotion 1.

- Bon allez, concentré.
- Ah ça me gratte.
- Be focus. Be... focus.
- Ahaaaaa ça me graaat euh.

Méditation 0 – Émotion 2.

- Là je suis bien.
- Chut.
- 1 minute plus tard.*
- Ah c'est pas le café que j'ai oublié.
- Mais chut euh !!
- C'est le papier toilette.

Méditation 0 – Émotion 3.

Si ça peut te faire sourire, la problématique de la méditation pour beaucoup restera dans l'acte de se concentrer sur le présent. De se focus sur leur souffle. D'éliminer les pensées parasites. Bref : de ne penser à rien.

Alors j'ai lu beaucoup de livres. Tenté beaucoup d'approches. Et la seule qui m'a vraiment réussi était la plus basique : la plus simple aussi.

Guide de la méditation

1. Mets-toi au calme.
2. Lance un chronomètre de 11 minutes – 1 minute en plus pour le temps de l'installation.
3. Assieds-toi le dos droit en position du lotus. Con... for... ta... ble... ment.
4. Ferme les yeux et à présent concentre-toi sur ta respiration. Inspire prooooooooofondément, et expire prooooooooofondément.

Bien sûr tu peux ajouter un fond sonore comme un chant OM tibétain ou du bruit blanc. Peu importe. Le tout est de vraiment aller au plus simple. De ne pas partir dans des méditations complexes, voire dirigées.

Quand on est submergé par ses émotions, la méditation est l'outil sine qua non de la réussite. Il va de permettre de te concentrer sur le présent. D'arrêter de constamment anticiper le futur.

Non mais imagine. Juste au moment d'arriver sur le champ de bataille *"Et si une balle me blessait ?" "Et si je me faisais tuer ?" "Et si je perdais un bras ?" "Et si je chopais une maladie ?" "Si j'étais enterré vivant put*****in."*

L'anticipation donne l'opportunité aux émotions de te contrôler. Elle te permet de vivre des situations de honte, de dédain, de triomphe, d'échec, de peur à l'avance. TU... ES... TROP... DANS...

L'AN
TI
CI
PA
TION

Avec la méditation comme alliée, tu vas pouvoir te recentrer sur le présent. Rester constamment connecté au moment. Tu vas enfin pouvoir vivre les émotions au présent et non au futur. Car tu le remarqueras la majeure partie des émotions qui te gênent sont des émotions que tu vis dans l'optique d'un futur probable.

Bien sûr certaines émotions sont le coup d'une réaction à une stimulation précise. Mais beaucoup d'entre elles aussi ne sont qu'une simulation d'une situation. Que l'anticipation que tu fais des choses. Et avec l'aide de la méditation tu vas pouvoir d'un coup d'un seul éliminer ça. Ce process.

La seule difficulté ici sera de passer le cap de la première semaine. Puis le cap du premier mois. Tu dois intégrer la méditation à ta routine quotidienne. Non seulement elle t'apportera du zen, mais aussi elle te permettra un changement de personnalité conséquent. Et on va y revenir.

Pour l'heure tu commences à t'y habituer. Voilà une anecdote sur ce que la méditation peut t'apporter.

*

Anecdote croustillante

Comme beaucoup de personnes très (trop) émotives, j'étais foncièrement stressé. Je stressais pour tout : la peur de ne pas trouver une place dans un parking, la peur de passer à autre chose, la peur d'un nouveau concept que je ne connaissais pas.

Anticiper ces situations me faisait stresser. Toujours, tout le temps. Alors j'avais beau essayer les tips de dev perso appris ici ou là : rien n'y faisait, toujours le même stress. J'ai alors décidé de me plonger sans a priori sur la méditation. Et Dieu sait qu'à l'époque j'étais un homme d'a priori.

J'avais cette fabuleuse mauvaise habitude, de dénigrer le concept du corps spirituel. Chose qui était pour moi exercée par des marginaux. Je trouvais le principe intéressant, les gens plus

qu'intéressants, mais quand il fallait l'appliquer à moi-même, je le dénigrais systématiquement.

Un jour je me suis donc plongé dans le sujet. Je me suis assis et j'ai médité. J'ai échoué. Je pensais, je pensais, je pensais.

J'ai alors parlé à un très bon ami qui avait lui aussi un très bon ami qui s'était coupé du monde pour méditer. Transmettant mon message à son ami, mon ami quelques jours plus tard est revenu vers moi. *"Eh je l'ai vu."* Ah et ? *"Bah il m'a dit que t'avais pas besoin de lui pour méditer."*

Et c'était vrai. Sa phrase a sonné en moi comme une révélation extatique. La méditation est un parcours personnel. Une lutte les premiers instants, les premiers jours et un mode de vie, un essentiel les jours suivants.

Je me suis donc mis en porte-à-faux, en lutte avec moi-même. Et fatalement, comme un athlète qui répète les mêmes mouvements des milliers de fois : j'ai fini par exceller dans la méditation. J'avais acquis en quelque temps une capacité de concentration somptueuse. Un stress totalement diminué ainsi qu'une capacité à l'écoute des autres augmentée.

La méditation m'avait surtout permis de maîtriser mes émotions et mes sentiments, d'une manière que je n'avais jamais encore vue. Plus encore elle m'était devenue essentielle.

Tips : *tu peux très bien mettre la méditation dès le lever du jour. Dès ton réveil. Pour ça c'est facile, dès que ton réveil sonne, créer une routine : lève-toi, bois un verre. Puis commence à méditer. 10 minutes, puis 15, puis plus si tu le désires. Tu peux évidemment méditer plusieurs fois par jour, l'important étant de le faire sé... rieu... se... ment.*

P.S. Mais oui, tu le sais : t'es génial.

8. LA STRATÉGIE DE GUERRE L'ART DE LA VISUALISATION

"J'ai décidé de voir ce que demain pourrait être. Ce que ma vie pourrait être. Et puis j'ai décidé de le vivre".

— **Toi, dans *Millionnaire à 17 ans*, best-seller 1999.**

Voici une factuelité : la vie est ce qu'elle est. En voici une autre : Nous sommes ce que nous sommes. Question : qu'est-ce qui détermine cela ? Qu'est-ce qui fait que nous sommes ? Qu'est-ce qui fait que la vie est ? Rien. Seulement nos perceptions.

Le problème c'est que tu perçois les choses avec tes sentiments. Le problème c'est que tu perçois les choses avec tes émotions. Le problème c'est que tes émotions comme la peur, te protègent : des échecs, des défaites et par conséquent des réussites.

Si je te demande où tu seras demain. Tu vas peut-être me dire au même endroit. Mais surement pas au pôle Nord. Si je te demande ce que tu vas manger ce soir. Tu vas peut-être me dire des pâtes. Mais surement pas "*Hey suspense je mange dans un 3 étoiles français*".

Où est-ce que je veux en venir ? Je veux en venir que si t'avais le couteau sur la gorge pour être au pôle Nord avant demain, fort à parier que 24 heures plus tard tu y serais. Pareil pour le restaurant français. Si quelqu'un avait pris des membres de ta famille en otage façon Taken et qu'il te disait "*Rendez-vous dans un 3 étoiles à Paris*" ben, sans doute que t'irais. Qu'est-ce qui change ici ?

L'obligation ? Le principe de création littéraire ? Le contexte ?

Connerie. C'est la perception des choses qui change. La façon de matérialiser la réalité. Souvent tes émotions te poussent à choisir, et souvent tu fais les choix les plus simples. Manger des pâtes ou rester chez toi dans l'exemple. Tout en sachant qu'à cet instant précis tu pourrais faire toute autre chose, en un tout autre lieu. Ici le problème est fondamental.

Si tu n'arrives pas à visualiser le demain. Le dans 1 an. Le dans 5 ans. Tes émotions, ton feeling, vont conduire ta vie. Vont te dominer de tous leurs poids. Simplement car tu n'auras aucun objectif. Aucune ligne directrice. Mais pire encore, si tu as l'objectif et que tu visualises mal : tu vas avoir ce sentiment d'échec permanent.

La visualisation est un point central. Que ce soit dans le sport ou dans la vie de tous les jours. Tu dois entraîner ton esprit pour qu'il visualise à chaque instant le meilleur, la victoire, la réussite, et non le pire, la défaite, ou l'échec.

Si tu es dominé par tes émotions comme je l'étais, ton esprit est entraîné – et peut être même champion du monde – pour anticiper et visualiser les scénarios de la pire façon possible.

Si la méditation t'aide à être dans le moment présent, la visualisation la complète en créant un moment présent plus puissant.

"Euh, wait, quoi ?
La visualisation c'est pas le futur ?"

Mettons. Tu veux aborder une personne dans la rue. Puis juste au moment d'y aller, tu as une vision, un sentiment qui te dis "*Noooooon, fais pas ça !!! ça va mal se passer !!!*" Quoi mais non, je... "*Fais pas çaaaa je te diiiiis !!!!*" Et tu le fais pas. Et tu te sens frustré. Et ton moment présent est

foutu. Si bien sûr la peur joue un rôle fondamental, la visualisation joue pour beaucoup aussi dans le présent.

Tu dois ici comprendre qu'en visualisant un futur radieux, ton moment présent devient lui aussi radieux. Tu dois ici comprendre qu'en visualisant un futur réussi, ton moment présent devient réussi. Tu dois ici comprendre qu'en visualisant un futur victorieux, ton moment présent devient victorieux.

C'est comme de la rétrocausalité. Ton futur va influencer ton présent. Sur le seul précepte que ton cerveau ne sait pas faire la différence entre les choses vécues et les choses non vécues. C'est une réalité. C'est une factualité. Ton cerveau ne sait pas si ce que tu visualises a été vécu ou non. Ne sait pas si le scénario qui se trame est vrai ou non.

Pour cette raison tu dois devenir un maître en visualisation. Non pas pour atteindre tes objectifs, ce sera un autre sujet. Mais pour arrêter ce flot de pensées négatifs. Si tu veux combattre tes émotions, c'est avant tout parce qu'elles sont négatives. Qu'elles entraînent en toi des bouleversements qui ne te rendent pas service. Hey, si toutes tes émotions étaient positives, si toutes tes émotions t'aidaient à triompher, tu crois vraiment que tu lirais ce livre ? Connerie.

Alors voilà. Tu vas devoir t'entraîner à visualiser les choses. Et j'ai une P*tain de bonne nouvelle pour toi. T'es un champion du monde de la visualisation !!! Toute ta vie tu t'es entraîné à visualiser les pires scénarios. Tu t'es entraînée à percevoir une vie sous les pires angles. Tu es un dieu de la visualisation. Seulement, tu visualises l'échec plutôt que la réussite. Tu visualises la peur plutôt que le triomphe. Tu visualises la honte plutôt que le bonheur. Et pourquoi ?

Parce que tu l'as appris.
Parce que tu l'as appris.
Parce que
tu
l'as
appris.

Alors voilà le deal. Je te montre comment changer ta visualisation des choses. Et tu apprends à ton cerveau comment visualiser les choses de la bonne façon. Je te montre comment voir la victoire, et tu apprends à ton cerveau comment voir la victoire. Deal ? C'est parti.

De l'art de visualiser

Alors je te l'ai dit : si tu lis ces lignes, t'es... un... champion. Tu peux voir le futur et berner ton cerveau en lui faisant croire que c'est ton présent. Pour changer la donne, il va te falloir voir un autre futur. Voir un futur idyllique. Un futur parfait et puissant. Sans ces émotions qui te pourrissent la vie. Voir un futur qui matérialise directement un présent puissant.

P*tain tout ce temps tu t'es remémoré et remémoré un même état émotionnel. Tout ce temps tu as anticipé les choses avec ton état émotionnel *cassé*.

Alors voilà le truc, tu viens de piger une chose. Une chose hyper importante :

Tu
Peux
Chan
Ger

Et c'est la première étape de la visualisation. La prise de conscience que tu peux influencer les choses. La prise de conscience que tu peux influencer les choses. La prise de conscience... que tu peux influencer les choses.

Ok. Bien. Tu sais que tu peux changer la donne. Et tu as sans doute déjà commencé à le faire. Mais je te propose maintenant de t'attaquer au cœur du problème. Au *comment*.

Ici le deal est très simple. Tu vas devoir changer tes mauvaises habitudes. Tes pensées négatives en pensées positives. Ok, je te vois venir. "*Putain la pensée positive c'est pour les losers. Comment tu veux que je sois positif moi ??*" Et j'entends déjà "*J'aime le sarcasme, j'aime me moquer. Je suis pessimiste et c'est comme ça.*"

C'est le cas ? C'est pas le cas ? Peu importe car tu lis ces lignes. Et si tu les lis c'est que tu veux apprendre à gérer ton état émotionnel. Alors voilà mon premier conseil :

Pense
Po
Si
Ti
Ve
Ment

Je le répète : pense – positivement. Comment ? Rien de plus simple. Avec la méditation tu as appris à être dans le présent. La fierté, la possibilité de changer, tout ça t'a appris à t'estimer. À comprendre qu'il était possible d'influer en positif sur toi. Finalement de berner ton cerveau. De lui faire croire que tu vis dans un certain paradigme.

Ici tu vas devoir anticiper mais de façon positive. Tu vas devoir penser de façon positive. C'est un entraînement. Tu as passé toute une vie à faire le contraire. À anticiper le négatif. À penser de façon négative. Ici, tu n'as juste qu'à inverser ton système de pensées.

Je veux dire, ouvre les yeux deux secondes. Ouvre... tes... yeux. Qu'est-ce qui fait que tu es dominé par tes émotions ? Tes pensées. Tes pensées. Tes pensées. Alors qu'est-ce qui t'empêche de les inverser ?

Que
Dalle

Si je suis cru, c'est pour que tu comprennes que tu peux voir le verre à moitié vide. Mais que tu peux le voir aussi à moitié plein. Tu seras pas plus dans le juste qu'avant, mais au moins : tu vivras la vie que tu veux – et là mon ami tu seras dans le juste.

Exercice de pensée positive

Je n'ai aucune idée de comment je vais pouvoir payer : c'est la cata.

Devient

Je n'ai aucune idée de comment je vais pouvoir payer :

Eh bah c'est génial, ça sera l'occasion d'improviser, tiens !

J'ai appris que j'étais recalé cette année : je vais devoir tout recommencer.

Devient

J'ai appris que j'étais recalé cette année : eh bah ça sera l'occasion de leur prouver qu'ils ont eu tort, tiens !

Allez, hop, à toi !

Demain j'ai un entretien : ça va mal se passer.

Devient

Demain j'ai un entretien : çabien..... !

Bien joué !

Je vais aborder cette personne dans la rue : ça va mal se passer.

Devient

Je vais aborder cette personne dans la rue :bien..... !

Super allez hop, sans aide !

J'ai appris que j'étais très malade : je vais mourir putain !

Devient

J'ai appris que j'étais très malade :

On a rompu : je peux pas vivre sans lui/elle.

Devient

On a rompu :

Last one

Putain la vie est injuste.

Devient

.....

Si bien sûr le truc est mis sur un fond d'humour, n'en reste pas moins que sous ses airs niais, il t'apprend à changer la donne. Dans l'exemple où la personne apprend qu'elle est malade, qu'elle ne s'en sortira peut-être pas.

Ou alors elle se dit : c'est foutu c'est cuit, et puis elle s'entraîne elle-même dans une spirale infernale. Ou bien elle accepte. Elle tire du positif de la nouvelle. Pas une force, mais une philosophie. Peut-être le mot de la fin, ou peut-être une occasion se lever et de dire non. Mais elle n'abdique pas. Elle ne s'affirme pas de manière négative et pessimiste, mais de manière positive et optimiste.

Ici aussi l'exemple est extrême, mais si tu regardes YouTube, que tu lis des bestsellers très cotés, tu verras nombre d'entre eux te raconter comment certaines personnes ont trouvé la force de caractère

pour affronter la vie. Et la réponse est là : dans la visualisation. Dans la capacité à dire non au pessimisme, aux flots d'émotions qui les définissent (ces mêmes personnes) en ce moment pour ouvrir leurs cerveaux à d'autres émotions : l'espoir, la joie, le bonheur, l'optimisme, le partage, le pardon.

*

Anecdote croustillante

Si je te parle de maladie, c'est qu'un jour, il y a de cela quelques années, j'ai appris une nouvelle assez stupéfiante. Alors que je passais un scanner à l'hôpital pour un accident, un des médecins vient me voir avec une tête d'enterrement. *"Monsieur, euh... il faut faire voir ça à un spécialiste"*. Puis il me remet une enveloppe scellée.

Alors que je rentre dans la voiture, j'ouvre l'enveloppe et découvre qu'une masse suspecte dite lipomateuse et rétropéritonéale a été découverte.

Pas au fait de la chose, et ne voulant pas m'alarmer plus que ça, je décide de prendre contact avec un urologue réputé. Urologue qui m'annonce une semaine plus tard *"Monsieur, selon votre âge, les statistiques (hein ??), votre mode de vie et vos antécédents, il y a 80% de chances pour que cette masse lipomateuse soit bénigne."* Puis il s'arrête. Moi : *"Et... euh... les 20% restants ?"* Du tac au tac : *"Un risque néoplasique n'est pas à écarter"*.

En d'autres termes j'avais peut-être un cancer il ne le savait même pas. J'ai vécu pendant plus d'un an à ne pas savoir si j'avais un cancer ou pas. Plus d'un an.

De peur de ponctionner (en langage médical de faire une anatomopathologie), cet urologue m'a fait passer des scanners tous les 3 mois et 6 mois. *"Alors c'est bien Francis Wayne Jr. mais où tu veux en venir ?"*

Au moment de cette nouvelle j'étais dans un état très borderline. Dans un état où je cherchais perpétuellement du sens aux choses, comme nombre de personnes. Et plutôt que de me condamner cette nouvelle m'avait secoué. Ravivé. Soudain je voyais un motif d'être optimiste. J'avais enfin un combat à mener. Un quelque chose à faire de ma vie. C'était ma bataille. Ça que je devais affronter.

Dans ce cas de figure présent la visualisation est quelque chose d'exceptionnellement puissant. Une personne au sommet aurait pu voir un coup du sort tragique. Un arrêt. Une chute brutale et en s'accrochant plus que tout à la vie, devenir pessimiste.

À l'inverse, moi au fond du trou à cette époque, cette nouvelle me donnait de l'espoir. La différence entre la personne du haut et moi ? Abso lu ment — aucune.

Dans tous les cas c'est la vision des choses qui déterminait le présent. Qui déterminait le futur. Qui déterminait l'optimiste ou le pessimisme. Le malheur ou la joie.

Il est donc important, non pas de toujours relativiser. Mais de toujours positiver. De toujours voir le verre plein. D'être innocent, d'être parfois candide. Mais d'en être conscient : mieux vaut se persuader d'une perspective de vie exceptionnelle que d'une perspective de vie triste et malheureuse.

Le fait est que notre société actuelle t'apprend tous les jours à être pessimiste : les pessimistes sont plus réalistes. Les pessimistes sont plus intelligents. Le pessimisme est admis quand l'optimisme est marginalisé.

Sur quel fondement ? Aucun. Simplement qu'il vaut mieux avoir un regard pessimiste sur la vie, selon les codes de notre société, qu'optimiste. Combien de prix Nobel de littérature pour des auteurs faisant de l'humour leur fonds de commerce ? 0. Combien de prix Nobel de littérature pour des auteurs faisant du pathos et de la guerre leur fonds de commerce ? On ne compte plus.

Moralité : ne sois pas esclave de la société. Ne sois pas esclave de la société. Si tu veux être optimiste, chasse tes pensées négatives. Ne t'arrête pas sur les préceptes d'une croyance qui t'amène à penser qu'être optimiste et positif c'est le lot des gamins ou des marginaux. Fais-le. Sans aucune mesure. Sois... optimiste. Pense...

Po

Si

Tif

Et me soûle pas c'est un ordre, non mais !

Tips : si tu intellectualises trop tes pensées et tes émotions. Que l'optimisme et la positivité ne font pas partie de ton langage, alors STOP.

Tu poses ton cerveau. Tu l'éloignes bien de toi, bien bien de toi, et tu te conditionnes à penser positivement. Pourquoi ? Dans un cas comme dans l'autre tu as tort. Alors autant choisir ta meilleure vie possible.

P.S. Fais-le.

9. L'ATTAQUE MAÎTRISE DE LA VISUALISATION

"J'ai commencé à changer la mappemonde de mon cerveau".

— Toi, dans *La cartographie de mon Moi, Prix Nobel de Philosophie 1992*

Réquisitionné officier ! Première ligne. Et te voilà parachuté sur le devant de la scène. T'as médité, t'as appris la fierté, ta vie peut-être commence à changer. Et à l'aide de la visualisation tu vois les choses sous un autre jour. Néanmoins tu t'aperçois d'une chose : c'est... de la... connerie.

Tu t'es peut-être engagé, t'as peut-être créé un cercle vertueux, et tout ce qui t'a été montré ici fonctionne. Or. Or... Changer de paradigme, et fondamentalement changer tes pensées n'est rien si tu ne t'attaques pas en profondeur à tes émotions. Si tu ne profites pas de la synergie pour changer les choses.

Tes émotions se répètent, et se répètent et se répètent. Tu les entretiens de façon inconsciente via des stimulus bien ancrés en toi. Tes peurs surviennent toujours à chaque fois que telle ou telle chose est activée. Si avec la méditation et la relaxation cela peut changer – et change même – tu peux être sujet à des bouleversements sans précédent. Des remises en question totales si tu ne t'attaques pas à elles de façon consciente.

Ce que je veux dire ici, c'est que la visualisation peut aussi bien te servir pour gérer tes idées positives, que tes pensées négatives. Mais qu'aussi elle peut t'aider à endiguer tes émotions.

Si tu pars du principe fondamental que ton cerveau ne sait pas différencier le vécu du non vécu, alors tu peux simuler des moments de forte intensité, des situations de forte émotion, pour ensuite fixer ces mêmes sentiments. Pour les combattre alors que tu ne feras que les visualiser. Tu pourras en d'autres termes vaincre la peur, et finalement toutes tes émotions de survie à l'aide de ta pensée.

WAIT

WAIT

WAIT

QUOI ????

Tu peux t'imaginer la sensation d'un baiser, de la brise sur ta peau, comme t'imaginer de vivre la pire honte de vie. Et avoir de facto le sentiment de l'avoir vécu, sans pour autant l'avoir vécue. Et c'est d'ailleurs ce que tu fais tous les jours. "*Mah non*". Bah si.

Quand tu anticipes la honte. Quand tu anticipes la peur. Quand tu anticipes le dégoût. Tu vis à l'avance ces émotions. Et si tu es du genre à être envahi par la colère, par la peur. Si tu es du genre à être envahi par la joie, par le déni. Tu le fais encore plus que les autres. Si bien que ça te pèse. Et ton problème d'hyperémotivité, eh bah, il te pourrit la vie.

Si avec la méditation tu pourras te focaliser sur le présent et combattre beaucoup de ces accès, avec une anticipation et un travail régulier sur certaines émotions, tu pourras briser ces moments de doute. Ces moments où tu penses trop, et où tu tires vers le bas.

Exemple choisi

Supposons que tu as une peur panique comme moi, des centres commerciaux (eh, te moque pas hein). Alors avec toutes les techniques que tu as apprises, tu vas pouvoir diminuer cette appréhension, voire même triompher de cette peur. De cette peur panique.

Néanmoins il arrivera des fois, où le fait de trop penser, de trop anticiper, te plongera dans le doute. Ce sont généralement les plus gros de tes monstres qui te feront ça. Les plus moches. Les plus vils. Les plus mesquins. Les plus inavouables parfois.

Ici dans le cas des centres commerciaux, comme dans tous les autres cas d'ailleurs, la technique est simple :

1. Pendant ta méditation tu t'imagines le moment précis où tes émotions t'envahissent. C'est un moment récurrent dans ta vie, et dans mon cas, tu l'as deviné : les centres commerciaux.

Imagine-toi le son. L'ambiance. Imagine-toi ce que tu vois, ce que tu as en face de toi. Qui ou quoi te fait face. Imagine-toi la température. Les couleurs. Les odeurs. Les goûts peut-être. Fais travailler chacun de tes sens, et toujours les yeux fermés, crée-toi ce moment tant redouté.

2. Dégomme l'émotion. Ici plutôt que t'imaginer perdre tes moyens, imagine-toi triompher. Imagine-toi vaincre le moment. Dans mon cas je m'imagine les autres, les personnes, mais surtout je m'imagine triompher de l'instant. Fais pareil. Imagine-toi dans un moment où la panique et les émotions t'envahissent et crée-toi un scénario où cette fois-ci tu gagnes.

3. Répète.
Répète.
Répète.
Rééééééééééééééééééééééééé-pète. Ok, j'ai abusé mais... C'était nécessaire.

Il faut bien que tu comprennes cette chose. Comme un feu que tu as entretenu, les émotions qui te dominent et tu redoutes, tu les as ancrées lors de moment bien précis.

Fort à parier que dans ton lit, bien au chaud, aucune de ces émotions ne vient. Tu te sens en sécurité, tu n'as donc ancré aucune émotion dans ton lit – du moins pas celles que tu désires éviter.

Par contre pour d'autres lieux, d'autres moments, tu as entraîné ton cerveau à réagir d'une façon précise. D'une façon inconsciente, sur pilote automatique. Et c'est là le cœur du problème :

Tes émotions te dominent
Car tu les as entraînées
À te dominer

Comment tu veux triompher de tes émotions, si tu t'entraînes pas à les dominer. Non mais

sérieusement, tu crois que Messi serait Messi sans entraînement ? Tu crois que Lebron James serait Lebron James sans entraînement ? Alors pourquoi tu t'apitoies sur ton sort ? Si tu t'entraînes pas. Tu ne gagnes pas.

Si ton cerveau n'est qu'un ensemble de moments passés et futurs, alors il va te falloir créer d'autres moments passés et futurs, mais cette fois-ci : qui seront à ton image.

Exemple choisi

1. Tu vis un moment que tu détestes.
2. Tu le revis après. Plusieurs fois. Tu te le repasses en boucle.
3. Tu crées, ajoutes un sentiment ou une émotion autour de ce moment.
4. À chaque fois que tu es sur le point de vivre ce moment, ou que tu le vis, cette émotion ou ce sentiment réapparaît.
5. +1 tu viens d'ajouter un fabuleux trait de caractère à ta personnalité. #Applaudissement

Seulement c'est rarement un bon trait de caractère. C'est tout là le problème et tout là, la raison qui te pousse à lire ce livre. Ouais. C'est bien là le problème.

Du coup, il te faut reprendre la rengaine qui t'a été citée plus haut (là où je te parlai du centre commercial). Pour ancrer sur ces moments non plus une émotion négative, mais une émotion :

Po
siiiiii
tiiiive

Et il va te falloir répéter. Une fois. Dix fois. Vingt fois. Cent fois. Pourquoi beaucoup de gens échouent lorsqu'il s'agit de changer ?

Eh bien parce qu'ils ne comprennent pas, que leur cerveau est tellement entraîné, conditionné à répondre de telle façon, que le changer doit être un véritable combat. Le cerveau ne répond plus de façon consciente, mais de façon réflexologique.

Ce qui n'était autrefois qu'une réponse lambda, est devenue une habitude. Et je peux te l'assurer mon ami, rien n'est plus tenace qu'une habitude. Du coup :

*Si tu veux changer
Il va te falloir répéter*

Répéter encore un moment. Encore et encore. Chaque jour. Progresser petit à petit et avancer. Je veux dire, tu crois vraiment que tu vas te lever un matin et devenir danseuse étoile ? Tu crois vraiment que tu vas prendre la place à des gens qui ont répété leurs gammes depuis des années et des

années ? Non. Alors pourquoi tu crois que tu vas changer du jour au lendemain ton cerveau ? C'est im... po... ssi... ble.

Par contre, le fait d'avoir pris conscience de la problématique va te permettre de travailler dessus. Et si tu y travailles dessus chaque jour, sans interruption pendant au moins 3 semaines, tu vas t'apercevoir d'une chose fabuleuse :

Ton cerveau
a
Changé

Tes habitudes. Tes tics. Tes peurs. Tes échecs. Ces moments où les émotions triomphaient de toi, vont s'évanouir. Et pourquoi ? Parce que tu auras entraîné ton cerveau à réagir différemment à un stimulus précis. Tu auras ancré une autre émotion sur un moment qui autrefois te faisait peur.

Moralité : si comme un sportif professionnel, tu t'entraînes chaque jour à visualiser un moment, et à changer dans ton imaginaire la réaction que tu as lorsque ce moment vient, quand dans la réalité il se produira, tu adopteras exactement la même attitude. Exactement ce que tu t'étais entraîné à faire lors de la visualisation. Simple.

*

Anecdote croustillante

Souvent dans les livres de développement personnel tu vas avoir un auteur qui te pousse à croire en sa philosophie. Qui va te raconter des trucs et qui, au final on peut le dire, sont là pour que tu ailles dans son sens. Eh bien bonne nouvelle je vais faire pareil ! Oh ça va ça va. Je plaisante.

Mais du point de vue de la visualisation on a souvent de gros problèmes, quand on est auteur, coach, ou qu'on désire faire passer une leçon. Transmettre un savoir. Parce qu'à la différence d'une science, d'une opération mathématique matérialisable par $A+B$, on a toujours ce problème de justification.

Alors bien sûr on pourrait citer des études. Mais outre le fait que peu de gens achèteraient les livres de développement personnel surchargés d'études viendrait le problème de l'action. C'est vrai quoi, t'achètes pas un livre de dev perso pour la plume (quoique). T'achètes un livre de dev perso pour corriger un problème justement personnel.

Et du coup vient fatalement la justification du concept de visualisation. Et le truc pue souvent du bec autant qu'il est inspirant. Parce qu'on te cite souvent des personnes qui ont excellé et déchiré en visualisant. Et toi t'es là et tu te dis "*P*tain p*tain p*tain, mais visualise, m*erde !*"

La question fatidique c'est : est-ce que dans mon cas, la visualisation a été essentielle ? Est-ce qu'elle m'a permis de réussir à maîtriser mes émotions, et si oui : comment ?

Je te l'ai peut-être pas encore dit, mais j'ai pas mal joué au poker. Si tu ne sais pas ce qu'est le poker c'est simple : c'est un jeu où tu deviens très mauvais à partir du moment où les émotions te

dominant.

Il y a quelques années de ça je décidais de devenir pro. Je travaillais la technique, les combinaisons, mes ranges, mes stratégies. Et je dois dire : j'étais très mauvais. Pas que je ne gagnais pas non, mais que j'avais une de ces poisses. Un de ces manques de chance – incroyable.

Alors bien sûr y a cette phrase qui dit : la chance on la provoque. Et cette autre phrase qui dit : pas de chance dans le poker, que de la variance. Pourtant ça m'a dévoré. Je voyais des joueurs très mauvais sur le plan tactique, des fishs dans le jargon, me plumer sur des coups improbables à 90/10.

Je m'étais à cette époque conditionné au fait que je n'avais pas de chance. Que je ne gagnerai jamais, car c'était comme ça. Des années plus tard et après une carrière dans le poker ratée, je suis invité chez des amis. Des amis plutôt bons, mais n'ayant pas ma technique. Peu importe, il en ressort une chose : je suis en chance. Du moins mes amis me le répètent. Et me le répètent. Et me le répètent. Si bien que je finis par le croire. Que je suis en chance.

Je m'inscris alors à plusieurs tournois de poker que je remporte coup sur coup. Mais ce n'est pas là le miracle. Le fait est que je suis quelqu'un d'hyperémotif : je bous facilement, et j'ai la colère facile. Chose qui m'a d'ailleurs valu un ulcère à seulement 26 ans, sous les yeux de mon gastroentérologue qui n'en revenait pas.

Lors de ces tournois, je reste impassible. Intouchable. Serein. Dans ma bulle. Fallait la voir la bête d'émotions que j'étais quelques semaines plus tôt encore. Mais qu'est-ce qui avait fait que j'étais resté si calme ? Si serein même quand un fort sentiment d'injustice m'envahissait. La méditation ? Non, car à cette époque je ne méditais pas.

La seule chose qui avait changé demeurait la vision que je m'étais faite de ces tournois. J'y suis allé avec la certitude de gagner. Je m'étais vu pendant plus d'une semaine et demie gagner. C'est un fait : j'allais gagner. Tant et si bien que j'ai joué mon meilleur poker sur la base simple que je ne pouvais pas perdre.

Je m'étais vu pendant presque 10 jours à cette table finale, plumer mes adversaires les uns après les autres. Être en zone et ne plus la lâcher. J'en étais venu à y croire dur comme fer. Ça ne s'était pas encore passé, pourtant c'est comme si je l'avais vécu. Tellement que j'aurais pu vous dire à cette époque, que j'avais gagné le tournoi sans même encore y avoir mis les pieds.

Le pire dans tout ça c'est que mon cerveau le croyait. Je veux dire, il était persuadé d'avoir gagné ce tournoi. Le jour où j'y suis allé tout s'est passé comme je l'avais anticipé. Sans être clairvoyant, ou plus avancé, je me suis assis, j'ai joué. Et j'ai gagné.

Je suis pas en train de te parler d'une belle histoire, ou d'une anecdote cosmique que tu pourras répéter. Je suis en train de te dire que mon anticipation du futur, avait permis à mon présent d'être dans un état mental de maîtrise. Ma visualisation des choses m'avait permis de créer un moment présent où j'étais serein et sûr de moi. J'avais dominé ma colère, j'avais dominé ma peur, sur le précepte le plus c*n du monde !! Je n'avais fait que travailler et retravailler un scénario que j'avais ensuite décidé de mettre à l'épreuve.

Je m'étais à l'avance visualisé serein quand d'autres fois j'aurais été fou de rage. Je me suis vu impassible lors de bluffs qui envoyaient des tells mêmes aux joueurs 3 tables à côté. J'avais en somme mis chacune de mes émotions dans une petite boîte qui portait le nom de "*Tournoi de poker*".

La visualisation te permet de changer d'état mental. D'entraîner ton cerveau à réagir de la façon dont tu souhaites : le tout est de mettre un pilote à bord. Et j'ai une bonne nouvelle : tu viens de le faire en prenant conscience que tu peux entraîner et changer ton cerveau.

Tips : entraîne dès à présent ton cerveau. Lance-toi le challenge d'ancrer une nouvelle émotion sur un moment que tu apprécies ou que tu détestes. Prouve-toi une bonne fois pour toutes que ton cerveau est plastique et capable d'assimiler de nouvelles réponses à des stimulus déjà connus.

P.S. Mais t'attends quoi ?? Fais... le.

10. **DERRIÈRE LES LIGNES ENNEMIES CHALLENGE TES EMOTIONS**

*"Non, je ne pensais pas devenir recordman du monde, on va dire que... ça s'est fait comme ça
quoi".*

— Toi, dans *Paris Natch*, Numéro 17432

Bon là faut qu'on pose les choses à plat toi et moi. T'as tout un tas de trucs, de techniques. T'as peut-être même appris pas mal je pense. T'as lu des anecdotes, comment reconditionner ton cerveau. Te déstresser avec la méditation, et au final changer chacune de tes émotions avec la visualisation. Bien.

La mauvaise nouvelle c'est que peu de livres seront capables de t'aider. Si au départ t'as mis en place un engagement, il va falloir te challenger. Il va falloir mettre de la discipline dans la démarche. Pourquoi ?

Parce que si t'es comme moi : t'es un gros procrastinateur de base. Ou une grosse procrastinatrice de base. Que foncièrement bah, au fond, le livre est cool mais... on va quand même pas le mettre en application. Ouais, ouais. Non. Non non.

C'est pas comme ça que ça marche. Peut-être t'es pas au courant mais t'es au cœur d'une guerre. Et tu lis, et tu lis des livres de dev perso qui t'amènent rien. Qui te font pas changer. L'idée et le contenu sont supers mais... le challenge, l'organisation.

Faut que tu comprennes une chose. Tes émotions te maîtrisent et avec elles ton corps. Tous luttent pour qu'après avoir lu ces lignes ou ce livre t'aies ce message en tête : "*Je le ferai demain.*" Ou bien : "*Je le ferai un autre jour.*" Et la majorité du temps ça va marcher. Ça va marcher parce que foncièrement tu es d'accord avec ton corps et tes émotions. Que t'es pas prêt à lutter. Que t'es... au final pas très enclin à faire ça aujourd'hui.

Eh bah je vais te dire comment ça va finir : tu vas acheter un autre livre de dev perso. Et puis un autre. Et puis un autre. Et tu vas dire "*Ah ce livre était Génial !*" Puis tu vas en lire un autre et faire le même commentaire. Et puis encore un, et puis encore un, jusqu'à ce que tu t'aperçoives que, finalement aucun ne change ta vie.

Et qu'est-ce qui va changer ? Tes commentaires. Au lieu de mettre 5 étoiles, tu vas en mettre 2 et dire "*Pourri, je ne recommande pas.*"

Va donc falloir que tu changes ça. Et c'est par le challenge que tu vas y arriver. Que tu vas gérer tes émotions. Il va te falloir y aller pas à pas. Y aller progressivement et établir un planning puissant. Je veux dire, pourquoi Simone Biles est Simone Biles ? Tu crois vraiment que quand elle arrive à l'entraînement elle se dit "*Oh et puis et non, je le ferai demain. Là j'ai pas envie.*" Non elle le fait.

La différence ici c'est qu'il faut que tu décides de dire STOP. De taper du poing sur la table et de commencer le challenge. De maîtriser tes émotions. De les accepter, et de partir en guerre.

Tu dois te lever le matin dans l'idée de créer une habitude. De conditionner ton cerveau à gérer comme un dieu tes émotions. Tu dois réinstaller des logiciels. Et pour ça quoi de mieux qu'un challenge ? Je veux dire on est tous pareils. Compétiteur ou pas, on avance dans la vie marche après

marche. Désorganisé ou pas, on avance selon un plan. On mange selon un plan. On dort selon un plan. Et ce plan s'appelle les habitudes. Et c'est p*tain de complexe à casser.

Alors comme je te veux du bien et que je suis un bon ami à toi, voici le truc : je vais te faire un plan cowboy. Je vais te challenger. Te tracer une routine de guerrière. Te faire une route balisée pour que tu puisses dire enfin M*RDE à tes émotions. Tu me suis ? Alors c'est parti !

Le plan de maître Yoda

Pour gagner à tous les niveaux, tu l'as pigé il te faut une feuille de route. Alors plutôt que de parler pendant des heures : voici le plan.

JOUR 1

Le premier jour du challenge va être simple. Il se situe à la première partie de ce livre à la rubrique : **Prêt pour la guerre ? (link)**

Tu vas devoir t'engager à changer. Je te rappelle la règle :
Trouve trois proches, et dis-leur que tu t'engages à maîtriser tes émotions. S'ils te questionnent, parle, discute avec eux, mais engage-toi sérieusement à gérer tes émotions.

Ici le deal est simple. Ta journée aussi. Ton premier jour de ton challenge pour dire "P*TAIN" à tes émotions commence par là. Tu as la journée pour dire à trois proches, et plus si tu le souhaites que tu comptes changer. Que tu comptes maîtriser tes émotions.

Si tu le fais pas : tu fous tout en l'air. Alors tu te lèves, tu te bouges. Et tu commences à affirmer à tout le monde : que tu vas me maîtriser... ces... put*in d'accès émotionnels.

JOUR 2

Le deuxième jour du challenge, eh bah. Il est comme le jour 1. Il se trouve d'ailleurs dans le premier chapitre : **EN ROUTE POUR LE FRONT.**

Ici je te donne l'explication de ce jour 2 :

1. Précise à 3 de tes proches que t'as trouvé un super livre sur comment maîtriser tes émotions. T'y crois pas forcément, mais ça peut être cool. C'est un challenge.
2. Dis-leur ensuite que tu veux tenter le truc. Et pis c'est marrant y a un truc à gagner et pis personne y arrive.
3. Chaque jour fais un update, une petite mise à jour à tes proches. Dis-leur ce que tu as appris, ton ressenti, etc.

L'intérêt ici est de créer un processus d'engagement solide. De créer des bases fortes. Réitère ta volonté. Va plus loin. Et réaffirme que tu veux changer.

L'important ici, sera de mettre tes proches au centre de ton challenge. De leur parler, de les faire participer. Bref : de te créer une dynamique de changement puissante.

JOUR 3

C'est là que le vrai challenge commence, tu vas devoir te créer les bases d'une fierté. Tu vas devoir exploser ce monde tout entier avec ta nouvelle vision de toi et des choses. Tu trouveras d'ailleurs le contenu dans le chapitre 2 : **SUR LA ROUTE DE TES SENTIMENTS.**

Ici tu vas signer un traité de paix avec toi-même. Passer une journée dans la peau de Vincent Cassel, ou imiter un acteur ou une actrice que tu trouves charismatique, mais surtout : qui incarne la fierté.

Voilà ton deal : tu signes ce PUT*IN de traité, et tu passes une journée dans la peau de quelqu'un de fier. Imite ses intentions. Imite sa posture. Imite son parler. Tu me copies ça trait pour trait. Fais-le.

Fais
Le

Et ensuite : donne des nouvelles à tes proches du challenge. Parle-leur, discute. Mais surtout : tu leur... matérialises... ta volonté... de... changer. Sinon ça marchera pas. Alors fais-le ! DO IT!

P.S. Et répète-moi toutes les heures de la journée ton traité de paix, merci.

JOUR 4

On me dit souvent que je suis un homme plein de surprises. Et si tu t'attends à aller au chapitre 3 : c'est raté mon ami. Raté complet.

Car tu as apposé les bases. Je veux dire, si tu fais une activité différente tous les jours, ton cerveau va plus comprendre qu'apprendre. Ton cerveau va plus être dans la passivité que dans l'action.

Je le sais je l'ai fait aussi. Tu commences un challenge et tu le tiens jamais. Why ? Pourquoi ? Tout simplement parce qu'ils sont souvent très mal conçus. Rébarbatifs, pas vécus, pas testés et de facto : chiants à mourir.

Du coup en ce jour 4 tu vas me la jouer Taxi Driver, tu vas me la jouer Hollywood. Tu vas me la jouer les Affranchis, Black Swan. Tu vas me la jouer Jennifer Lawrence. Catherine Zeta Jones. Julia... ok c'est pas ton époque peut-être, mais t'as saisi le concept.

Prends-toi en ce jour 4 du matin jusqu'à minuit (mode cendrillon) pour une star. Une à l'égo bien pesant. Une qu'on remarque. Une qui fait tourner les têtes.

Imite. Visionne les postures. Écoute les discours. Mets-toi... dans la peau... du Tout-Hollywood. Prends-toi très au sérieux. Dégage cette image-là d'insaisissable. D'inaccessible. D'orgueil. D'égo. De fierté.

Aujourd'hui Hollywood débarque chez toi et j'ai la bonne nouvelle de t'annoncer que la star du

film : c'est toi. Hop. Fais-le. Fais-le. Fais... le.

P.S. T'es génial.

P.P.S. Fais un update à tes proches. N'oublie pas.

P.P.P.S. Si tu trouves que c'est débile, c'est que t'étais vraiment à changer. Ravi de te connaître.

JOUR 5

Il faut qu'en ce jour 5 tu comprennes une chose fondamentale et tu as toute la journée pour le faire :

TU
PEUX
CHAN
GER

C'est hyper important que tu piges ça. Parce que je te connais. Je sais que souvent quand tes émotions te dominent tu te dis "*Put*in je changerai jamais*". Tu sais dans ces moments où tout va mal et où tu resombres.

Donc ici en ce jour 5 et après avoir amené Hollywood chez toi je te propose de travailler sur le concept. De comprendre que tu peux... changer.

Alors c'est bien beau, mais faut passer à l'action maintenant. Voilà le deal. Plutôt que de travailler sur toi, de faire une rédaction, je te propose un truc :

**À partir d'aujourd'hui
Tu fais une chose
Que tu as toujours cru impossible de faire**

Je te demande pas de gravir l'Everest qu'on soit clair – non, je veux pas avoir de procès. Non, je te demande de faire ces petits trucs tout cons qui te gênent, qui t'empêchent d'avancer et que tu ne fais jamais.

Ça peut être de sortir dehors et de marcher dans la solitude de tes pensées (dis donc, littéraire le type). Ça peut être de dire bonjour à tous les passants, d'engager la conversation avec une personne inconnue. Ça peut être d'aller voir un film seul, enfin t'as compris le principe.

Mais s'il y a bien une chose que je veux que tu me fasses, c'est ça : tous les jours, tu fais un truc que tu détestes faire ou que tu as peur de faire. De facto un truc que tu n'as jamais fait.

Le mieux à faire est que tu commences chaque jour qui suit par te lancer un petit défi. Mais halte-là ! Tu vas devoir tenir un carnet de route.

Le but étant de matérialiser le changement. Voilà comment il doit être :

JOUR 1 :

J'aimerais... (complète)

Je m'engage à PUT*IN DE LE FAIRE !

Signe et met la date.

Et une fois que le challenge est réalisé tu mets : *J'ai changé, je l'ai : PU... T*AN... de fait. Boum.*

Et rappelle-toi bien une chose : chaque jour tu dois commencer (pendant 30 jours minimum) à penser à ton nouveau défi. Allez, hop hop, on s'y met !

P.S. Ne prévois surtout pas les challenges à l'avance, la certitude gâche le plaisir.

JOUR 6

Ici tu vas devoir aller plus loin, fouiller dans ton moi. Pas de process physique hein ? C'est juste une métaphore, reste calme.

Pour le reste tu as vu dans le chapitre 3 – **5 MINUTES AVANT LE CHAMP DE BATAILLE** – que la peur te détruisait. Se jouait de toi. Ici donc je te propose des exercices tout au long de la journée.

Note sur un papier l'ensemble de tes peurs limitantes : celle de créer une entreprise, celle de passer à l'acte, celle de parler en public, celle (comme moi) d'aller dans les lieux publics, etc.

Une fois que tu auras noté ça, je t'invite à prendre **1 heure 30** dans la journée, et me faire une jolie petite rédaction d'anticipation sur comment tu as détruit la peur. Le style est libre, juste décris, imagine, pense comment tu as dégommé les peurs que tu as dénichées en toi.

Hop, tips de prix Nobel :

1. C'était un matin de (mettre le mois) et j'ai décidé de changer...
2. Le journaliste : vous avez donc décidé de changer en (mettre la date).

Toi : Oui, c'était (mettre la date) et j'ai...

Le journaliste : Oh, vraiment ? Et vous avez quoi ? Comment ?

Toi : Eh j'ai...

3. Je me suis levé. J'avais le feu. Je voulais tout péter sa reum. Alors je...

Ici le but n'est pas de faire une cure psychanalytique, de mettre par écrit la somme de tes peurs.

Mais bien d'écrire à l'avance comment tu as dégommé, détruit, défoncé, zigouillé, atomisé la peur.

Hop hop, plus tu me lis, plus tu perds du temps. Lance-toi !

JOUR 7

Un peu plus loin dans ta quête de changement tu vas enfin devoir accepter tes peurs. Je suis pas en train de te dire d'aller fouiller en toi. Non. Le but n'est pas là. Je suis en train de te dire de débusquer ces peurs. Ces croyances limitantes.

Pour déterminer leur nom, qui elles sont, tu vas devoir te prêter à un exercice simple. Tu vas devoir déterminer les peurs qui t'empêchent d'avancer dans la vie. Celles qui te freinent. Celles qui manifestement te protègent trop. Alors c'est bien beau, mais comment faire ?

Bah c'est simple l'ami. Tu vas te poser, relax. Bien au chaud, dans ta chambre, dans ton salon au calme. Puis tu vas te mettre un peu de musique. Bref te relaxer. Puis au son d'une musique bien cool et bien adaptée à ton mood, tu vas te laisser divaguer.

Tu sais tu vas partir dans la rêverie. Dans un scénario parfait. Et à ce moment bien relax, au son de la musique, tu vas écrire sur ton PC, ton Mac (ton Linux si t'es chelou #joke), ton smartphone ou ta tablette, les habitudes émotives qui t'empêchent d'avancer. Ces émotions, ces peurs finalement qui te bloquent.

Pose-toi ces questions :

1. Qu'est-ce que j'aimerais faire, mais que je ne fais pas ?
2. Qu'est-ce qui me manque pour me sentir libre ?
3. Qu'est-ce que (mettre ton nom) dans sa meilleure version ferait, mais que (mettre ton nom) dans sa version actuelle ne fait pas ?

La troisième question sera souvent révélatrice de nombres de peurs. De nombre d'idées, de rêves foutus à la poubelle par peur. Par émotion ou pensées négatives.

Aussi et pour aller plus loin, pose-toi une question faisant écho aux réponses de la question 3 :

Qu'est-ce qui m'empêche de faire ça ?

Alors bien sûr si tu réponds un 22 long rifle ici, bon... Je te conseille quand même de pas le faire. Pas que je t'aime pas, mais que je voudrais pas avoir de procès.

Bon plus sérieux. Demande-toi vraiment ce qui t'empêche de le faire. Mais ne raisonne pas de la façon suivante, exemple :

1. Réponse à la question 3 : j'aimerais voyager au Groenland (chacun le pays de ses rêves après tout).
2. Qu'est-ce qui m'empêche de faire ça : l'argent.

Du coup mon problème c'est l'argent ?? Nan. Ton problème c'est ton raisonnement. Tu dois le pousser. Dénicher derrière cette certitude la peur. Je veux dire, si t'étais ooooo–bligé d'aller au Pérou, tu ferais quoi ? Bah t'irais. Alors si t'as vraiment envie d'y aller, qu'est-ce qui t'empêche ?

Dans la majorité des cas la réponse sera la peur. La peur de déranger ta famille par exemple, la peur de perdre ton emploi, la peur d'être ruiné, etc.

Tu dois donc matérialiser un raisonnement comme celui-là pour dénicher la peur qui se cache en toi :

1. Réponse à la question 3 : j'aimerais voyager au Paraguay (j'ai de suite vu que le Groenland et toi ça allait coller moyen).
2. Qu'est-ce qui m'empêche de faire ça : j'ai pas d'argent.
3. Ok, mais pourquoi je veux voyager là-bas ? Qu'est-ce que je recherche dans le voyage ?
4. La liberté. La sensation d'être seul lâché dans la nature.
5. Pourquoi pas voyager à 100 kilomètres de là et passer 5 jours seuls dans une ville inconnue ?
6. Bah... euh... ça me fait un peu flipper.
7. Ah ! Et qu'est-ce qui te fait flipper ?
8. Ben être seul. Voyager seul...

Ce type de raisonnement n'est qu'un exemple, mais en poussant un peu la réflexion, tu dois pouvoir déterminer tes peurs limitantes. Je suis pas en train de te parler de tes peurs inavouées, là n'est pas le sujet, et pour tout te dire on... s'en... fout.

L'important ici est de déterminer les peurs qui t'empêchent de vraiment avoir la vie que tu veux. En résumé donc, en ce jour 7 tu vas devoir lister toutes tes peurs limitantes. Les mettre en exergue noir sur blanc. Viendra ensuite le jour 8.

Pour l'heure et car tu as bien travaillé, voici l'autre challenge du jour : à quoi ressemblerait (mettre ton nom) dans sa meilleure version, ce à quoi (mettre ton nom) ne ressemble pas du tout aujourd'hui.

Wait. Tu as répondu "*Mais je suis déjà dans ma meilleure version*" c'est bien, mais je t'invite quand même à faire le challenge, et à te pousser au paroxysme de toi-même. Et niveau challenge tu vas être servi :

Change-toi, fais-toi beau/belle, matérialise-toi aujourd'hui comme le meilleur toi-même possible. Ce à quoi ressemblerait (mettre ton nom) dans sa version la plus aboutie.

Allez hop, déguise-toi en un toi au paroxysme de lui. Et profite !

P.S. Reviens après l'avoir fait et viens me dire que tu te sens pas beaaaaauuuucoup mieux.

JOUR 8

Tu vois peut-être le changement, peut-être pas. Aujourd'hui est une étape cruciale. Alors bien sûr, oui je sais, tu continues chaque jour d'apprendre. De poursuivre les petits challenges. Parfois c'est dur, parfois pas.

Aujourd'hui reste tout de même un jour particulier. Très particulier même. Tu vas devoir apprendre à respirer. Respirer oui. Beaucoup de personnes, peut-être toi-même, ont la même problématique : leur respiration dans les situations de stress devient anarchique.

Tu l'auras remarqué, lorsque tes émotions prennent le dessus, il va se passer quelque chose d'assez exceptionnel : tu vas mal respirer. Alors oui j'aurais pu te resservir le graphique (le seul d'ailleurs) du chapitre 5 **AVANT LE PREMIER PAS**, mais je ne vais pas le faire. Non car le challenge aujourd'hui va être tout autre.

Tu vas maîtriser ta respiration à chaque fois que tu sentiras tes émotions prendre le dessus. Alors comment tu sais que tes émotions prennent le dessus ? Ben c'est assez simple, si tu es comme moi – et je suis sûr que tu es comme moi – tu t'apercevras que tes émotions prennent le dessus quand tu fais quelque chose que tu ne veux pas :

1. Tu veux faire une action, mais tu procrastines.
2. Tu veux parler, interagir socialement, mais tu ne le fais pas.
3. Tu veux faire une activité, mais tu ne la fais pas.

La liste est longue, très longue. Dans tous les cas tu vas devoir maîtriser ta respiration, voire t'en servir pour surmonter ces obstacles.

Ce jour 8 tu vas devoir comprendre que te servir de ta respiration peut t'aider à triompher de tes émotions. Pour cela c'est simple, à chaque fois que tu sens que tes émotions te dominent. Tu inspires pendant 6 secondes, tu laisses un intermède, puis tu expires à nouveau pendant 6 secondes. Et tu te lances, tu te lances dans la tâche, dans l'action ou n'importe quoi d'autre.

Prends conscience aujourd'hui que ta respiration peut t'amener à triompher. Poursuis tous tes

petits challenges quotidiens, mais plus que les autres jours, respire. 6 secondes, puis 6 secondes.

Je veux qu'à chacun de tes moments d'émotion ou de stress tu me sortes la respiration du poulpe.

T'as déjà vu un poulpe respirer ? Non, je voulais dire l'encéphalogramme. Mais t'as compris le fond. Je veux que tu respires de la façon la plus contrôlée possible. Que tu respires lors de tes moments de fortes émotions comme si tu devais porter 24 assiettes sur la tête tout en marchant sur une corde au-dessus de 148 mètres de vide par -18 degrés.

Si t'as pas la métaphore de la personne qui doit contrôler sa respiration pour survivre alors je peux rien faire pour toi. Si je plaisante : on se voit au prochain chapitre.

P.S. Aujourd'hui... tu... contrôles... ta... respiration...

JOUR 9

Aaah on ferait pas une petite pause ? Nan. Raté. Jour 9, si je t'ai parlé de la respiration le jour 8 ce n'est pas pour rien. J'aurais pu te demander d'affronter les peurs que tu as matérialisées au chapitre 7, mais ç'aurait été te lâcher dans le vide.

Ici tu as une arme. Tu vas pouvoir te lancer dans ton challenge quotidien sans aucune appréhension. Finalement sereinement, car tu as tout pour réussir.

Alors voilà, tu as matérialisé tes peurs il y a deux jours de cela. Et maintenant est venu le jour de les affronter. Alors oui je sais tu en as eu des cosmiques, des inavouables, des complexes, des folles. Des inconsiderables aussi. Mais peut-être, sans doute que tu en as des un peu bêtes. Des banales. Des si tragiques que tu en as même honte – rappelle-toi moi et les centres commerciaux...

Maintenant tu vas devoir aller plus loin. D'abord en acceptant les peurs que tu as décrites au jour 7, ensuite en t'y attaquant frontalement avec ton arme fatale : la respiration.

Alors voilà le challenge :

1. Sélectionne une peur dans ta liste
2. Affronte-la.
3. De suite.

"Hein, mais non, je suis pas prêt." Ah. Parce que tu crois vraiment que tu vas être prêt ? Tu crois vraiment qu'y a un bon moment pour affronter tes peurs ? Si tu passes ta vie à attendre le bon moment, tu vas passer ta vie à faire de tes peurs des habitudes. À faire de tes peurs un caractère.

Le bon moment n'existe pas. C'est à toi de le créer. Ok, t'as des peurs. C'est bien, c'est beau, c'est moche, c'est effrayant. Eh je vais te dire une chose : je... m'en... fous. T'as peur, ok. Maintenant tu les

acceptes et tu avances.

Je te prends l'exemple du jour 7 :

"J'ai peur de voyager seul"

Ben tu te réserves un Airbnb à 1000 kilomètres de chez toi. Trop cher ? Bah diminue par 10 et va dans le département voisin. T'as pas assez d'argent ? T'as pas le temps ? Ah, et si l'être à qui tu tiens le plus au monde était à 100 kilomètres de chez toi, à l'agonie en train de mourir. T'irais pas le voir pousser son dernier soupir ? Le soutenir dans ses derniers moments ? Si un médecin t'appelait et qu'il te disait *"Il faut que vous veniez."* T'irais pas ?

Ce que je veux te dire c'est que t'es tellement habitué à chercher des excuses à tes peurs, à tes émotions, que tu t'autosabotes avec un processus classique de *"je peux pas parce que."* Eh écoute c'est super d'avoir des excuses, mais pour le coup, si tu veux changer il va te falloir accepter d'avancer.

Et avancer c'est faire face à tes peurs. Je t'ai donné le premier tips hier pour y faire face. Et si t'es régulier, ça fait pratiquement 9 jours qu'on se parle. 9 jours que tu commences à gérer tes émotions.

Alors maintenant tu vas devoir te lancer. Et je vais te donner un autre tips pour ce challenge. Un truc (tips) que tu as pu voir au chapitre 3 de mémoire. Ben oui je fais tout au feeling, tu crois vraiment que j'ai peur de la critique ? Non, j'avance. Et je t'aide.

Alors voici le tips :

Partage ton premier affrontement de peur à 2 proches

Comme je t'ai dit t'es pas o... bligé, de leur dire *"j'ai peur des centres commerciaux, je me lance demain je vais acheter des chewing-gums"* Déjà parce que les gens vont te regarder en se disant *"il travaille trop lui"*, ensuite parce que tu vas attirer leur jugement. Bien sûr tes proches seront toujours conciliants avec toi – c'est pour ça que je te demande de leur partager ton expérience –, mais si tu te sens pas encore assez sûr, ou que t'es trop *"private"* pour leur dévoiler tes peurs, alors il existe d'autres moyens.

Ici tu peux juste improviser pour partager (c'est beau) :

Ta peur : voyager seul.

La formulation de base : j'ai peur de voyager seul.

Ta formulation remaniée : bah tiens, mardi je vais visiter la Dordogne.

Ta peur : parler à une personne inconnue.

La formulation de base : j'ai peur de parler à une personne inconnue.

Ta formulation remaniée : bah tiens, aujourd'hui je vais dire *bonjour* à tout le monde dans la rue.

Ta peur : les espaces publics.

La formulation de base : j'ai peur des espaces publics.

Ta formulation remaniée : boum, aujourd'hui je vais faire les soldes ! "*Mais on est qu'en avril !*" ah... ben je vais faire les boutiques !

Ici tu dois vraiment t'exposer à la peur. Alors évidemment t'es pas obligé de choisir la plus grosse d'entrée. Mais vas-y. Fais-le. Expose-toi. Et surtout :

RES

PI

RE

P.S. Fais-le.

JOUR 10

Alors ça fait 10 jours que tu te challenges. Tu as avancé. Tu t'es peut-être foiré. Tu as peut-être douté. Ou peut-être réussi. Néanmoins tu n'es encore qu'au début du parcours. Il va te falloir progresser. Aller plus loin dans la maîtrise de tes émotions.

Je t'avais promis un voyage. Une guerre. Et c'est peut-être le cas. Tous ces petits challenges je les ai faits. J'ai souvent échoué je dois te dire. J'ai douté, beaucoup douté. Mon seul tort a été de ne pas continuer à me battre. Du moins jusqu'à il y a quelques années de cela.

Ici cela fait 10 jours, et tu es dans un nouvel état émotionnel. Tu vas devoir aller plus loin. Plus loin, mais pas de la même façon que les autres jours. Non. Ici tu vas devoir méditer.

Alors bien sûr tu as déjà vu dans les chapitres précédents tous les intérêts de la méditation. Et peut-être même que tu n'as... Jamais, médité.

Pour cette raison il va te falloir commencer un programme de méditation complet. Comme je te l'ai dit sur le net tu vas trouver tout un éventail complet de tips pour la méditation. Des programmes, des guides, des livres, etc.

Pour tout te dire j'en ai essayé beaucoup, et c'est vrai qu'ils sont bien. Ils t'aident, ils te permettent de progresser. Or si je commence à t'indiquer des applications, des livres, tu vas être dans la recherche plus que dans l'application. Tu vas me passer plus de temps à t'informer, qu'à méditer.

Pour cette raison je ne te conseille qu'une chose. Un oreiller, un matelas, un fauteuil, un plaid, un futon. Bref quelque chose sur lequel tu puisses t'asseoir de façon confortable.

Aujourd'hui va être ta première séance de méditation. Si tu as l'habitude, alors je te conseille aussi de suivre cette routine. De casser tes propres codes si ce ne sont pas les tiens. Voilà ton planning quotidien de méditation :

1. Réveille-toi.

2. Bois un verre d'eau.
3. Assis-toi et médite 10 minutes.

Pourquoi je te propose ça ? Pourquoi pas d'applications et pas de musiques dans ce Jour 10 alors que je te le conseillais dans les chapitres précédents ?

Si tu veux une belle et profonde transformation, tu dois te challenger. Tu dois trouver toi-même les réponses dans la méditation. Et je vais même aller plus loin : médite. Mais pas plus de 10 minutes par jour le matin. Juste 10 minutes le matin.

Tous les jours du reste de (oui tu le vois venir c'est bien) ta vie, tu vas me méditer au réveil et après un verre d'eau. Dans ces 10 minutes de méditation, tu vas trouver la guerre. Tu vas trouver la peur. La haine. Tu vas trouver l'effort. Tu vas trouver la lassitude. Tu trouveras aussi tes émotions. Le silence. Tu trouveras le matin, tu trouveras la nuit. Tu trouveras tout un tas de choses passées et présentes. Tu te trouveras toi.

Vois la méditation comme un challenge envers toi-même. Je ne te donne aucune réponse. Aucune indication. Je te demande juste de t'asseoir et de méditer 10 minutes. Sans rien. Assis, pas d'écouteurs. Du silence rien que du silence. Tu peux même pousser la chose plus loin en t'asseyant directement sur le sol.

Médite. Fais-le. Tous les jours. Tous ceux qui arrivent. Médite.

JOUR 11

Le jour 11 va te permettre d'aller encore plus loin. Parce que je le sais. Je sais comment t'es. Je sais comment sont les challenges et je sais que forcément, si je te donne pas autre chose : tu peux casser le rythme.

Tu vas ici devoir visualiser les choses. Mais halte-là. Dans une période précise et un moment précis. Ben oui, sinon ça marche pas. Ici ça va se faire dans le cadre de ta méditation, ou du moins juste après. Je suis pas en train de te donner une routine fabuleuse. Je suis en train de te permettre de dominer chacune de tes émotions. De reprendre le contrôle.

Je pense que tu l'as bien compris : changer est possible. Tu as sans doute vu des effets considérables à ces journées de challenge, mais pour le coup, il te manque encore quelques trucs. Ici c'est la visualisation qui te manque.

Tu as vu le concept dans les chapitres avant. Ici la visualisation se fera en plusieurs parties. Je te propose ici une visualisation simple ou, non, plutôt complexe. Tu ne peux atteindre un but que si tu le définis. Vise de faire 1 million dans la vie et tu feras 1 million – jamais plus, crois-moi. Vise d'acheter le dernier iPhone et tu achèteras le dernier iPhone, jamais une Bugatti Veyron. Vise de jouer un match de district, et tu joueras un match de district pas la Champions League.

Ici donc tu vas devoir me visualiser ton futur. Pas ton futur, mais ton toi. Et pour ça tu vas devoir répondre à cette question :

Comment je veux être dans la version la plus aboutie de moi ?

Tout le deal ici bah, c'est que tu trouves qui tu veux être. Je veux dire : si tu sais pas qui tu veux être et ce que tu veux changer, alors comment devenir qui tu veux ? C'est un peu comme quand tu veux changer un truc dans ton intérieur : t'as besoin de changer un truc, mais tu sais pas quoi. Puis une pote t'appelle, tu pars, et 10 ans plus tard le truc a toujours pas changé. C'est ballot parce que t'es sûr que tu voulais changer un truc. Et tu le veux toujours hein, mais tu sais simplement pas quoi.

Pour trouver quoi changer il faut te mouiller. Il faut te poser des questions. Une question, celle que je t'ai donnée. Parce qu'ici je te demande pas de changer, je te demande de savoir vers où et vers qui aller.

Détermine ta personnalité en version premium. Ok là t'as la version Free, c'est cool, mais maintenant va falloir investir. Et pas dans le forfait mensuel sans engagement qui coûte un bras. Je veux la totale. La version luxe. Le truc inaccessible hyper cher. Du coup voici le programme de ce jour :

1. Pose-toi quelque part tranquillement. Mets un peu de musique d'ambiance si tu veux.
2. Pense comment est (mettre ton nom) dans sa version la plus aboutie.
3. Décris les contours. Décris les détails. Les sons. Les lieux. L'atmosphère, les ambiances. Bâtis-moi une vision complète de toi. Dans un château, dans une maison de luxe, dans une retraite monacale. Crée une vision précise. Couleur de cheveux ? Coupe ? Habits ? Action ? Compte en banque ? Ami ? Conjoint ? Famille ? Etc.

Décris une vision au paroxysme. Une vision rêvée de toi. Plus ta vision sera claire, plus il sera facile pour toi de l'atteindre.
Et c'est facile. Pense à... qui... tu... veux... être.

Je peux dire c'est un point essentiel. Tu dois briser ce plafond de verre. Casser tout ce en quoi tu crois et déterminer qui tu veux être. Trouver cette personne qui se cache ici. Dans ton cœur, dans ton âme, dans chacune de tes volontés.

C'est le commencement de la conquête. Tu dois voir précisément un futur qui ne s'est pas encore produit. Alors fais. Vois. Décris. Imagine. Chaque détail compte. C'est le début de ta guerre. Le début de ton parcours : tu commences à évoluer maintenant.

JOUR 12

Tu continues tes challenges quotidiens. Et tu grandis. Tu as eu des victoires, tu as des défaites, et

c'est bien. Car tu évolues. Tu changes. Tu crois vraiment que le changement se fait sans défaite ? Sans souffrir ?

Pour changer, il faut tuer ton ancien toi. Pas question de bâtir sur une ancienne version. Il faut... tuer... ton... ancien... toi. C'est aussi facile que ça. Et en visualisant hier qui tu voudrais être dans la meilleure version de toi, tu as commencé un processus essentiel de changement : tu t'es donné un but.

Oh pas un pas but classique. Mais un but. Tu t'es sans le savoir placé dans un paradigme. Si la vie n'est qu'une ligne matérialisant la distance entre un point A et un point B, tu viens d'installer hier : un PUT*IN de point B.

Le plus dur maintenant va arriver. Car il va te falloir te battre contre toi. Tes émotions. Et rien n'est plus puissant qu'un esprit humain qui ne veut pas changer. Oh la vision c'est cool, certes. Mais tu vas devoir la répéter. L'affirmer chaque jour.

T'as déjà pas mal d'exercices à faire. Et comme de facto ils ne sont pas encore des habitudes, ça devient pour toi un challenge de tous les faire. Mais je te le garantis, si tu t'y tiens régulièrement, tous deviendront des habitudes. Une habitude aussi régulière que celle que boire, ou respirer, si bien que méditer, visualiser, ne seront pour toi que des choses naturelles.

À présent voici ton challenge du jour :

On a tous quelque chose en nous d'incommensurable. Un feu qui a un jour brûlé. Et tu dois sans doute avoir cette braise incandescente en toi. Oh, elle a peut-être vieilli. Tu l'as crue peut-être éteinte. Et tes émotions comme la peur, la suffisance, se sont fait un malin plaisir de venir la noyer sous des tonnes de sentiments. Si bien que t'as fini par l'oublier.

Alors aujourd'hui tu vas devoir visualiser non pas *qui* mais *quoi*. Tu vas devoir trouver ce qui te fait vibrer par-dessus tout, tu vas devoir trouver ce que tes émotions ont brisé en toi. Tu vas devoir trouver ce qui te fait vibrer tellement que tu en as plus besoin que de respirer. Et tu sauras que c'est ça, quand tu auras compris que la somme de tes besoins se cache à l'intérieur.

Parfois ce sera la création. D'autres fois le partage. D'autres fois le pouvoir. Peu importe, chaque personne est différente. Et je vais te dire : tu es la seule. Tu es la seule à avoir le courage de penser ce que tu penses. Et pour cette raison tu vas devoir creuser. Trouver au plus profond de toi, le *quoi*. Et j'ai encore une bonne nouvelle : tu sais déjà comment faire.

Trouve le quoi

1. Pose-toi quelque part tranquillement. Mets un peu de musique d'ambiance si tu veux.
2. Pense ce que fait (mettre ton nom) dans sa version la plus aboutie.
3. Décris les contours. Décris les détails. Les sons. Les lieux. L'atmosphère, les ambiances. Bâtis moi une vision complète de ce *quoi*. De cette chose qui brûle à l'intérieur. De cette

chose dont tu as plus besoin que de respirer.

Une fois que tu l'auras trouvé – et je suis sûr que tu vas la trouver mon ami – tu auras tes deux objectifs fondamentaux dans ton accomplissement personnel. Tu auras la personne que tu veux être dans cette vie, et sa raison d'être. L'un ne marche pas sans l'autre. Tu ne peux pas être, sans désir. Sans émotion. Et c'est ce *quoi* que tu te dois de trouver pour rediriger tes émotions de la bonne façon.

CHALLENGE

À présent que tu as le *quoi* et le *qui*, tous les jours, tous les matins, tu dois visualiser de façon conjointe ta réalité future : qui tu veux être et pourquoi tu veux l'être.

Tu vas devoir renforcer chaque jour qui vient cette vision. Tu vas devoir consolider, vivre chaque jour quelques minutes le futur que tu te promets. Beaucoup de gens te disent "*On n'a qu'une vie*" pour justifier leurs actes, mais j'ai le regret de te dire que ce process n'entre pas dans ce cadre. C'est bien plus grand.

Ici il est question d'avoir un but. Et personnel et spirituel. Un but que tu mesureras sur une échelle interpersonnelle d'ambition. Avec ce quoi, tu donnes un sens aux choses. Bien sûr pour toi elles en ont déjà : famille, enfants, vie personnelle, etc. Ok. Mais ici le deal s'insère dans un accomplissement de toi.

Si tu cherches à maîtriser tes émotions tu dois comprendre que tu ne pourras les gérer qu'une fois que tu auras mené le point A au point B. Tu dois comprendre que certaines personnes n'ont pas du tout besoin de développement personnel. De maîtriser leurs émotions : elles ont déjà leur qui et leur quoi. Mais toi : tu ne l'as pas encore.

Et c'est pour ça que chaque jour, en bon hypersensible tu dois travailler. Et travailler à ta vision des choses. Tu dois tous les matins réussir à visualiser ton toi le plus puissant. Ta version super sayan de (mettre ton nom). Alors fais-le. Maintenant.

P.S. Je crois en toi. Et c'est sincère.

JOUR 13

Méditer et visualiser. Telles sont les clés quotidiennes de ta réussite. Néanmoins va se poser un problème. Une problématique complexe : comment progresser ? Comment changer plus ?

Parce que si la visualisation des choses, si la méditation, si tout ce que tu fais tous les jours t'aide, comment aller plus loin ? Comment sauter une PUT*IN d'étape dans la chaîne alimentaire des émotions ?

Toute ta vie, particulièrement si t'es très émotif, t'as été la proie de défaites. D'échecs. Et d'échecs. Et d'échecs. Et je vais te dire, t'as peut-être été même à deux doigts du K.O. Tout au fond du seau. Et personne n'est jamais venu te sauver. Personne.

Je le sais je l'ai été. Alors quoi faire ? Quoi faire pour continuer toute ta vie à remonter la pente ? À atteindre des sommets que personne n'a encore franchis ?

Changer

Ici tu vas devoir ce treizième jour relativiser chaque pensée. Tu vas devoir tout assumer. Tout accepter. Tes défaites, tes victoires. Tes échecs les plus cuisants. Tes moments les plus ratés. Tes hommages les plus parfaits. Tes triomphes. De A à Z tu vas devoir assumer où tu es et qui tu es. Et penser positivement. Toujours — positivement.

Ici je te parle de penser d'une façon différente. Si les pensées définissent l'humain au sens générique, alors PUT*IN qu'est-ce qui t'empêche de mettre une autre définition sous ton nom ?

TES PENSÉES

Si tu veux vraiment changer. Vraiment aller plus loin. Si tu veux dépasser tes peurs, tes émotions. Tes sentiments. Tu vas devoir penser de manière positive. Tu vas devoir changer tout ça. Par parce que la pensée pessimiste est foncièrement mauvaise, mais parce qu' à partir du moment où tu penses de manière négative tu ouvres la porte à tes émotions négatives.

Tu ouvres la porte à la peur. Tu ouvres la porte au déni. Tu ouvres la porte à la haine. Tu ouvres la porte à la colère. Au mépris. Tout le monde peut critiquer la pensée positive, mais peu, peuvent s'y jeter. Peu peuvent s'y laisser emporter.

Tu dois à partir d'aujourd'hui prendre la pleine responsabilité de ce que tu penses. Tu dois décider de quoi sera faite ta vie en décidant ce que tu penses. Bien sûr tu auras toujours des pensées négatives, mauvaises et incontrôlées. Mais tu dois leur dire "*non*". "*NON*". "*NON C'EST FINI*"

Et pour ça plutôt que de te battre contre elle tu vas devoir les assumer. Dire "*Ok, je vous ai, je vous laisse passer*" et ensuite continuer dans ta progression. Comme un piéton qui passe, tu dois leur céder le passage tout en regardant à l'autre bout de la route ton but.

Aujourd'hui tu vas donc devoir penser PO... SI... TIF. Tu vas devoir changer chacune de tes pensées et voir le bon dans le mauvais. Toi qui vieillis ? La maladie ? Le temps qui passe ? Tu dois chercher le positif. Que ça devienne comme la visualisation et la méditation une habitude.

Tu as passé toute ta vie sans doute à ressasser des choses. À te faire des scénarios. Un jour t'as voulu conquérir la vie et gagner le jour, et puis le réveil a sonné et tu lui as dit "*Non, pas aujourd'hui*". Me*de, ouvre les yeux. Si tu penses pas positif tu vas continuer à ressasser ces scénarios dans ta tête sans les vivre.

Alors à partir d'aujourd'hui tu vas devoir ressasser des pensées positives. Tu vas devoir à chaque instant, dans les échecs comme dans les moments de doute ou de tristesse trouver du positif. Ou du moins une raison, une justification irrésistible à demain.

PENSE POSITIF

1. Reprends les exercices du chapitre 8 — **LA STRATÉGIE DE GUERRE**
2. À chaque instant où tu as une pensée négative : trouve une pensée positive.
3. Fais cet exercice de façon quotidienne.

N.B. Change. Sois positif.

JOUR 14

Presque deux semaines que tu suis ce programme. Ces challenges. Nomme ça comme tu veux. Aujourd'hui il va te falloir aller un peu plus loin encore. Il va te falloir clairement arrêter de trop penser. Alors trop penser ça veut tout dire et rien dire.

Tu t'es déjà demandé pourquoi trop penser est mauvais ? Pourquoi penser et penser et penser encore n'est pas bon ? Tout simplement parce que plus tu penses moins tu agis. Plus tu penses moins tu agis. Plus tu penses... moins... tu agis. C'est une fatalité.

Avant d'avoir peur tu cogites. Avant de te lancer tu cogites. Avant d'entamer un projet tu cogites. Tu fais que penser et penser encore. Mais la pensée non maîtrisée demeure la plus grosse tare qu'un humain peut avoir. Tu peux finir par être esclave de tes rêves – comme je l'étais. Tu peux finir par être enfermé dans un monde que tu vis par procuration.

Alors qu'à l'opposé des gens, des individus se lèvent et sans penser excellent. Sans penser vont plus loin, vont plus vite. Font mieux les choses. Tes pensées non voulues sont tes émotions. Tu penses quand la tristesse se jette sur toi. Tu penses quand le doute t'envahit. Tu penses et tu penses encore quand la peur te prend.

Aujourd'hui je te demande pas de trop penser. Je te demande juste d'accepter que tu penses. Ok. Top. Mais aujourd'hui tu vas devoir être dans l'action à chaque coup. Tu vas devoir être proactif. Dominer les évènements.

Si les émotions te dominent, c'est parce que tu leur ouvres la porte. Et la pensée est le bon moyen de faire. Tu as deux types de personnes :

1. Les personnes qui essuient une rupture et qui ressassent, et qui ressassent, et qui ressassent encore. Petit à petit à force de ressasser leurs pensées, elles font d'elles des vérités. Elles font d'elles des émotions du moment, des émotions de la semaine, des émotions du mois et bientôt de l'année. *"Je suis triste parce que j'ai rompu"*. Et bientôt ces émotions qui n'étaient que des pensées deviennent un trait de personnalité. *"Oh il/elle est triste parce que jeune il/elle a vécu une histoire qui s'est mal finie."*

Ne sois pas...

Cette
Putain
De
Personne

2. Sois cette personne : cette personne qui essuie une rupture, et oui c'est dur. Et oui c'est triste. Mais derrière elle arrête de penser. Elle sait ce qu'elle veut (comme toi) qui elle veut être (comme toi) et elle avance. Elle agit. Elle bouge. Ok son cœur est sur le point d'exploser mais elle avance. Parce que la vraie richesse, la vraie expérience ne commence que quand tu as tout perdu. Que quand tu as perdu toutes ces belles émotions au fond de toi. C'est là que le changement commence.

DEVIENS
CETTE
PERSONNE

Il te faut arrêter de ressasser les choses. De t'enfermer dans tes pensées. La différence entre une personne qui excelle dans la vie et une personne qui échoue reste les principes. Reste la maîtrise. Reste la méthode. Reste finalement cette capacité à gérer ses pensées.

Alors ouais c'est bien beau, alors ouais c'est magnifique. Mais comment gérer ces pensées ? Comment gérer ce flot et arrêter ? Tu as déjà la réponse. La méditation t'aide. La relaxation et la respiration t'aident. Au bout de 15 jours tu dois déjà moins penser. Tu dois déjà avoir discipliné tes pensées.

Et maintenant je vais te donner un tips. Un truc pour arrêter de penser. Quand tu penses trop tu aimes ça. Put*in si tu souffrais le martyre à chaque fois que tu pars dans l'*overthinking*, tu crois vraiment que tu t'y lancerais ? Tu crois vraiment que tu irais ?

Alors je vais te donner mon tips de grand rêveur. Un tips infailible : domine.

Domine la situation. Domine le moment. Domine à chaque instant le temps. Si tu t'enfermes dans la passivité tu vas tomber dans la lassitude et la mélancolie. Tu dois avoir cette volonté de gagner le jour. Tu dois avoir cette volonté de gagner la seconde.

Je te demande pas de saisir qu'on a qu'une vie. Tout le monde l'a saisi cette comm*rie. Tout le monde. Pourtant ça les empêche pas de perdre leur temps. De devenir addict, mauvais parfois, de se perdre dans des chemins de vie complexes.

Je te parle de dominer. Je te parle pas de dominer au sens social. Non. Je te parle de quotidiennement gagner le jour. Tu dois commencer la journée pour la gagner. Tu dois adopter cette attitude courageuse qui vise à te faire combattre pour une cause que tu as déjà perdue. Tu vas perdre. Je te l'annonce de suite : tu vas perdre. Personne ne réchappe à la vie. Personne.

Et te battre contre le temps demeure le combat le plus stupide que tu pourras faire de ta vie. Mais en étant gorgé d'émotion comme tu l'es, tu vas devoir prendre le taureau par les cornes. Tu vas

devoir... arriver... à ce put*in... de point :

B

Bien sûr c'est pas facile. Bien sûr. C'est même la chose la plus compliquée. Personne ne peut avoir totalement le contrôle. Mais tu peux en avoir au moins une partie. Une partie qui te fait lever chaque matin. Et qui te fait dire à ton cerveau que tu es aux commandes. Alors voici le challenge :

ARRÊTE DE TROP PENSER

1. Tu décides chaque matin de triompher du jour.
2. Tu gagnes le jour.

Tout doit venir de ta volonté. Tout doit venir de ta décision : si tu décides que tu gagnes le jour, alors tu gagnes le jour. Si tu décides de rien, alors fatalement tu vas perdre.

Et je vais même te donner un truc. À chaque fois que tu te sens partir. Que tu sens que tu perds le contrôle, que tu penses trop. Que ton inconscient est aux commandes. Tu prends une grande inspiration et tu expires, une fois. Tu prends une grande inspiration et tu expires, deux fois. Tu prends une grande inspiration et tu expires, et tu y vas. Tu te lances. Peu importe dans quoi. Tu restes actif. Proactif. Tu te bouges et t'avances.

Gagne
Le
Jour

Et tu pourras devenir qui tu veux.

JOUR 15

Alors voilà ça fait deux semaines que tu suis ce challenge. Et va falloir continuer à avancer, et avancer encore. C'est pas une histoire d'émotions, c'est une histoire de changement. Ton job ici est d'avancer. Et parfois tu chutes, et parfois tu te relèves.

Aujourd'hui tu vas devoir changer point par point chaque événement. Ici tu vas devoir ancrer sur chaque moment d'émotions une autre émotion. Sur chaque trait de caractère qui fait de toi ce que tu es, d'autres traits de caractère qui feront de toi ce que tu seras.

Wait

Si t'as déjà lu les chapitres précédents, et tu les as déjà lus, alors c'est au chapitre 9 – **L'ATTAQUE MAÎTRISE DE LA VISUALISATION** – que se passe le JOUR 15. C'est au chapitre 9 le dernier vrai challenge. Pourquoi ?

Homo habitus. Voilà qui tu es. Une nouvelle génération d'hommes et de femmes, qui vivent... sur... leurs... habitudes. T'as un milliard d'habitudes qui font que ta vie de tous les jours est sur pilote automatique. Sur pilote automatique. Sur pilote automatique.

Tu vas aux toilettes à la même heure tous les matins. Tu allumes ta télé à la même heure. Bois ton café à la même heure, au même moment chaque jour de l'année. Tu manges, tu travailles en mode autopilote. Le trajet, ta façon de t'habiller et d'être, est... une... habitude.

La problématique n'est pas de comprendre et de savoir pourquoi, la problématique est de savoir :

Quelles habitudes font de toi une personne que tu ne veux pas ?

Je veux dire. Tu veux être millionnaire, right ? Mais t'es pas du matin, put*in qui est du matin ? Qui aime se lever ? Qui prend un put*in de pied en se disant "*Il est 3 heures du matin je dois aller travailler !*" Qui ? Personne. Du moins pas toi, surtout si tu veux être millionnaire.

Comment tu veux conquérir le monde si tu te lèves à 10 h du mat ? Oh c'est pas le seul problème. C'est peut-être même pas le tien.

Je veux dire. Tu veux devenir beau/belle, tu veux accéder au paroxysme de toi physiquement. Tu veux être cette personne qu'y a sur ces chaînes de télé où réalité rime avec débilité. Mais tu veux être ça, pour l'image extérieure que ces personnes dégagent. La relative facilité de la vie que ces personnes dégagent.

Et au lieu de ça tu passes ton temps assis sur un canapé à checker h24 des gens qui vivent la vie dont tu rêves. Je veux dire, comment tu peux espérer atteindre ça, si tu vis par procuration ?

Alors ouais t'as décidé de changer. Et tu es en train de changer. Mais il faut que tu comprennes une chose : tes émotions font de toi un habitus. Un être qui vit par habitude. Et ton changement n'ira pas sans casser tes habitudes. Tu pourras combattre tes émotions tant que tu veux sans jamais triompher de tes habitudes. Si tu changes tes habitudes tu changes ta vie.

Et c'est ce que tu veux faire avec ce livre non ? Tu dépenses pas x euros ou dollars pour simplement avoir le trip de lire un auteur. Non, tu veux changer et tu vas changer. Et j'ai une bonne nouvelle pour toi :

C'EST
IMPOSSIBLE

Et c'est pour ça que chaque personne qui va te dissuader de changer va te dire "*Oh mais t'es très bien comme ça (mets ton nom)*". C'est pour ça que chaque personne que tu croises va te dire "*Mais nooon, laisse tomber ça*". Parce que... Pour toutes ces personnes...

Le
Changement
est
Impossible

Elle te dissuade de faire ce qu'elles n'ont jamais fait dans leur vie. C'est un tort ? Non, c'est leur philosophie. Mais si tu veux changer, tu vas devoir comprendre qu'il va te falloir aller au-delà de ce que tu connais.

T'as combattu les peurs, les émotions. Tu as appris à contrôler ton souffle et visualiser de manière nette. Mais maintenant il va te falloir opérer sur ta vie de manière chirurgicale. Cibler, puis retirer ces petites tumeurs qui te tirent indiciblement vers le bas.

Et j'ai une très bonne nouvelle : tu es un des plus grands chirurgiens que ce merveilleux monde ait jamais connu. Au chapitre 9 je te disais ça :

1. *Tu vis un moment que tu détestes.*
2. *Tu le revis après. Plusieurs fois. Tu te le repasses en boucle.*
3. *Tu crées, ajoutes un sentiment ou une émotion autour de ce moment.*
4. *À chaque fois que tu es sur le point de vivre ce moment, ou que tu le vis, cette émotion ou ce sentiment réapparaît.*
5. *+1 tu viens d'ajouter un fabuleux trait de caractère à ta personnalité. #Applaudissement*

Et c'est de ça qu'il est question. Tu vas devoir opérer ces petits moments et y ancrer d'autres émotions, d'autres sentiments. Pour faire de toi — une nouvelle... personne. Alors voici ton challenge du jour :

Ancrer une émotion

1. Repère une habitude ou un moment très fort en émotion.
2. Juste après ta séance de méditation quotidienne, reste les yeux fermés. Visualise ensuite ce moment.
3. Une fois que tu as matérialisé ce moment dans ton esprit. Change-le. Ancre une nouvelle émotion une nouvelle habitude sur ce moment. En somme : imagine-le au paroxysme de toi-même. Qu'est-ce que ce moment serait si tu étais (mettre ton nom) dans sa version la plus aboutie ?

Ici je vais te prendre un exemple pour que tu piges bien de quoi il est question. Suppose que tu as peur d'adresser la parole à un inconnu. Tu es dans une salle d'attente et une personne te parle. Tu paniques. Tu rougis. Tu fuis la conversation. Ok.

Après ta séance de méditation tu dois reproduire ce moment. Cette habitude que tu as prise de fuir ces moments. Cette émotion que tu as lorsqu'un inconnu te parle. Visualise. Créez toi trait pour trait

ce moment. Ce que tu ressens. Visualise.

Et ensuite, je veux que tu revives ce moment. Non plus en étant passif et dominé par les événements, mais en étant naturel, libéré et sans pression. En d'autres termes :

Tu
Dois
Anticiper ce moment
De manière
Po
Si
Ti
Ve

Je suis en train de te dire que tu vas devoir vivre, et revivre un moment que tu détestes pour apprendre à l'apprécier. Plutôt à y ancrer des émotions positives. Tu dois chaque jour combattre ce moment tant que tu n'auras pas triomphé de lui.

Si tu habitues ton corps et ton esprit à vivre ces moments que tu détestes alors il va se passer quelque chose de fabuleux. L'amygdale, celle située dans ton cerveau qui est le siège associatif de la peur, va... se... dé... sen... si... bi... li... ser. À force de répéter et répéter l'évènement dans ta tête, ta peur va tout simplement disparaître car ton cerveau l'aura vécue assez de fois, associé cet évènement à un évènement classique, lambda, récurrent.

T'as peur toi de monter en voiture ? Dans le train ? Les premières personnes qui sont jamais montées dans des engins motorisés il y a plus de deux siècles de ça ont fait des malaises, ont vomi ou se sont senties mal. 15km/h, voilà la vitesse.

Ça veut dire quoi ? Ça veut dire que plus un évènement est rare plus il stigmatise tes peurs. Grimper une paroi rocheuse de 914m sans corde ? Descendre à 214 mètres au-dessous du niveau de la mer en apnée ? Plonger tête en avant de 36 mètres de haut ? Autant d'évènements impossibles pour l'humain. Alex Honnold, Herbert Nitsch, Lionel Franc.

S'ils avaient vraiment eu peur. Si c'était leur première fois, tu crois une seconde qu'ils auraient été capables de le faire ? Qu'est-ce qui différencie ces humains des autres ? Outre leur capacité physique. Rien. La répétition.

La répétition permet au cerveau de casser la peur. La volonté permet au cerveau de répéter, et répéter et répéter. Si tu te lèves un matin et que tu veux changer, tu dois répéter, et répéter encore, comme ces sportifs "*à part*" ces moments qui te terrorisent. Pour enfin ne plus connaître la peur.

Tu dois vivre, et revivre mentalement chacun des événements qui te terrorisent, qui te tirent vers le bas, pour casser ces émotions associées. Alex Honnold, qui a gravi El Capitan en *free solo*, c'est-à-dire seul et sans corde a une amygdale totalement inactive quand il grimpe. En gros : il ne ressent aucune peur.

Plus tu vis un évènement, plus tu le maîtrises, plus tu apprends à en faire une routine. Et ce que ce soit une paroi de 914m ou une peur de parler en public. La seule différence étant qu'eux jouent leur vie et pas toi. Qu'ils sont exceptionnels pour le risque pris. Mais au niveau du fonctionnement pur, le deal est le même :

Plus tu visualises
Plus tu répètes
Plus tu habitues ton cerveau

Et oui, forcément, il y aura des échecs, tu tomberas. Mais si tu répètes tu y arrives. Et je suis pas en train de te dire de répéter une fois par jour. Répète 1 fois, 5 fois, 10 fois par jour, jusqu'à enfin dominer tes émotions. Dominer le moment.

Voici ton challenge : prends un moment. Répète et répète. Visualise. Va dans la réalité le vivre. Et si tu échoues. Tu répètes encore et encore. Et vu verras, le triomphe est à ta portée.

11. GUIDE DU TRIOMPHE

CHALLENGE TES ÉMOTIONS

Suite

"J'ai changé un jour de... (mettre la date)"
— **Toi, dans *Le Livre de Ma vie***

Faut que tu piges un truc. C'est que ton challenge va durer. Et durer encore. Tes émotions sont par défaut un mode de vie. Une habitude prise et depuis pas mal de temps. L'autre problématique aussi est que tu peux souvent faire face à des émotions que tu ne maîtrises pas.

Des pulsions qui sont faites de toi, et qui te définissent à court terme en tant que personne. Des pulsions comme la jalousie peuvent t'amener au pire. En entraîner d'autres comme la colère. Et devant ces émotions tu peux te retrouver frustré. Cassé. Déçu ou impuissant.

Tu es qui tu es. Tu as des besoins fondamentaux qui sont inhérents, presque ataviques à ta personnalité. Tu as décidé de choisir qui être, tu as décidé de choisir pourquoi. Mais à présent tu dois faire évoluer tout ça.

Il est important que tu comprennes que tu peux gérer tes émotions – et c'est un fait –, mais que tu peux aussi être impuissant. Ne pas trouver les clefs. Je reprends l'exemple de la jalousie.

Tu peux te définir comme particulièrement jaloux/jalouse. Tu peux en avoir fait un trait de caractère et ? ET ? Fondamentalement ce type d'émotion sera plus dur à combattre que tes peurs, ou que la colère. Car la peur ou la colère ne s'expriment pas au quotidien quand la jalousie elle, peut – et va – s'exprimer au quotidien.

Pour cette raison tu vas devoir t'attaquer à ton environnement extérieur. Tout ce qui stigmatise tes peurs, les entraîne, se loge aussi bien dans toi que hors de toi. Je veux dire, fais le point deux secondes. Le meilleur toi est dans ton environnement actuel ? Quand tu te vois millionnaire, apaisé, ou heureux. Quand tu te vois maître de toi, tu te vois vraiment dans la pièce où tu es ? Dans ton lieu de vie actuel ?

La plupart du temps non. Les personnes les plus épanouies possèdent toujours un environnement, un intérieur, une habitation à leur image. Tu dois aussi t'attaquer à tout ce qui t'entoure. Tu dois améliorer ton environnement extérieur. Lui permettre d'atteindre ce que tu désires de mieux pour toi.

JOUR 16

Au jour 16 tu vas donc devoir t'attaquer à ce qui t'entoure. À ton environnement, à ton lieu de vie. Tu vas devoir améliorer ton espace. Tu dois comprendre que si tu veux changer intérieurement, tu dois de facto changer ce qui t'entoure extérieurement.

Ça veut dire quoi "maîtriser ses émotions ?" Ça veut dire quoi "gérer ses sentiments" ? Ça veut dire quoi ?

Eh bien ça veut dire changer. Les êtres humains sont faits d'émotions. On est tous faits d'émotions. Et ça réussit mieux à d'autres que certains. Parce que fondamentalement tes émotions ne sont pas au même niveau que celles de ton voisin. Que celles de l'épicier du coin. Il faut que tu piges que certains sont plus émotifs que d'autres. Et si tu en fais partie, il va te falloir amorcer un changement à 360°.

Oh pas pour t'apaiser. Oh pas pour te sentir mieux. Mais arriver là où tu dois arriver. Qu'est-ce qui différencie par-dessus tout l'être émotionnel du non émotionnel ? L'être hypersensible du non-

hypersensible ? D'un point de vue psychologique, les émotions et leurs ressentis. Mais d'un point de vue social, la maîtrise.

Les êtres non émotionnels, les êtres non hypersensibles ou moins sensibles, ont plus de maîtrise que les êtres émotionnels et hypersensibles. Pour cette raison, si tu es hypersensible, que tu désires changer, que tes émotions t'envahissent, te contenter de changer qui tu es, ce que tu veux, et pourquoi tu le veux ne sera pas suffisant.

Il te faut amorcer un changement profond, un changement sur le *où tu es*. Sur le *qui t'entoures*. Ok, tu es là et tu es entouré comme ça. Bien, c'est ok. T'acceptes. Tu fixes un but, et maintenant t'avances. Deal.

CHALLENGE

1. Détermine précisément où tu veux être.
2. Détermine précisément l'environnement que tu souhaites.
3. Détermine précisément la date où tu y seras.

Ici le challenge est à court terme. C'est pas un challenge à long terme ni moyen terme. Le problème des défis à long terme ou moyen terme, c'est que tu te mets 4 semaines, un mois, 1 an pour changer de vie.

Et puis 4 semaines passent, 1 mois, 1 an, et t'as pas changé. T'as amorcé un changement. Et ça t'es obligé de t'en contenter sinon tu vas passer pour un loser vis-à-vis de toi-même. C'est d'ailleurs pour ça que tu partages jamais tes envies. Je veux dire, l'échec est tellement probable et la société tellement dogmatique que dire "*Dans 6 mois je dois être millionnaire*" revient à dire "*Si je lui dis je vais passer pour un/une attardée*".

De facto tu t'engages jamais à changer, l'échec te marginaliserait. Et comme tu veux surtout pas être marginalisé, alors tu intériorises une volonté ou un désir profond. Et tu tombes dans le déni, et progressivement dans le regret.

C'est pour ça que tu dois t'engager, et tu l'as déjà fait si tu lis ces lignes. Mais tu dois maintenant avoir l'ambition de changer ton environnement à court terme. Je suis pas en train de te dire de repeindre un mur et déplacer un meuble. Je suis en train de te dire qu'il faut que tu détermines où tu veux être et quand.

Et ensuite tu entameras ce changement. T'as pas de porte de sortie ici. Si tu lis ce livre, alors quelque chose dans ton environnement t'empêche de t'accomplir. Je vais te prendre un exemple.

À une époque je travaillais dans un tout petit bureau avec une toute petite fenêtre, mal organisé. J'essayais de changer, et j'y arrivais. Mais à chaque fois que j'allais travailler, je regardais par cette fenêtre et je voyais le dehors terne et maussade. Et ça me faisait prendre conscience que je n'étais pas

là où je voulais.

Du coup j'essayais de me remotiver, mais quelque chose en moi était pété à chaque fois que mon regard se posait sur cette fenêtre. Et puis un jour j'ai changé de bureau, d'environnement de travail.

J'avais une hyper grande baie vitrée au 30e étage d'un building luxueux avec vue sur la ville. Chaque fois que je regardais la fenêtre je me disais "*C'est là où je veux être*". Et puis je continuais, je travaillais. J'avais. Ce qui impactait sur moi c'était cette sensation d'être au cœur du monde. Dans un centre d'affaires où je pouvais voir, fleurir ce qui poussait mon business. Je voyais les plus grosses entreprises et leurs bureaux éclairés. J'étais dans la course. Et c'est pour ça que tu dois changer ton environnement.

Si à chaque fois que tu regardes par la fenêtre tu te dis "*Je suis sur la touche*" tu te dis "*J'en ai marre*" alors tu ne pourras jamais grandir assez pour atteindre qui tu veux être. Tu auras beau penser et penser positivement, il va te falloir aller plus loin. Sinon quoi, tu n'auras fait qu'une partie du chemin.

Moralité : trouve-toi le lieu parfait pour t'accomplir, fixe-toi une date et avance.

JOUR 17

T'arrives pas loin de la fin mais pourtant le chemin est encore long. Long parce que certains problèmes avec tes émotions subsistent, et j'ai encore une bonne nouvelle : si tu continues jour après jour à travailler tu vas y arriver.

Maintenant un des derniers challenges qui s'offrent à toi. Un des derniers présentés dans ce livre. Présentés parce que tu t'en doutes, et si tu t'en doutes pas je te fais une piqure de rappel :

TU DOIS
TE
LEVER
POUR
GAGNER
LE JOUR

Ta vie est un challenge. Ton travail est un challenge. Ton mariage est un challenge. Ton ambition sociale est un challenge. Alors si tu l'as pas encore compris, que tu joues les passifs de services, c'est-à-dire que tu te laisses dominer par les événements, alors comprends-le maintenant. Tu vas devoir te battre.

Et ouais je sais, c'est chiant, c'est contraignant, c'est injuste. Eh, la vie est injuste, elle a pas attendu que tu sois là pour l'être. T'es émotif c'est un fait. Alors maintenant tu arrêtes et tu changes.

Et voici un autre challenge. Un autre challenge plus qu'important. Si tu veux changer, et tu vas changer, il te faut aussi changer les personnes qui t'entourent. C'est un fait. C'est la chose la plus vieille du monde.

Qui t'entoure détermine qui tu es. Montre-moi tes amis et je te dirai qui tu es. Montre-moi tes amis et je te dirai ce que tu ambitionnes. Montre-moi tes put*in d'amis, et je te dirai... ce à quoi tu aspires.

Et le problème il est là. Si tu veux perdre du poids, et que ton poids impacte chacune des parcelles de ta vie, alors explique-moi comment perdre du poids alors que t'es entouré de gens qui mangent au McDo ?

Si tu veux devenir footballeur pro, alors explique-moi comment le devenir entouré de gens qui pratiquent le rugby ? Tu dois t'entourer de gens qui aspirent aux mêmes choses que toi. Tu dois, si tu as l'ambition de changer, augmenter ton cercle d'influence.

Tu dois t'entourer de personnes qui veulent aller au même endroit que toi. Ça veut pas dire laisser tes amis de côté, ou même ne plus leur parler. Non, ça veut dire que tu as des objectifs dans la vie. Que tu as des problèmes aussi, car t'aurais pas d'objectifs si t'avais pas de problèmes. T'aurais pas d'objectifs si tu étais heureux. Tu lirais pas des livres pour maîtriser tes émotions si tu étais là où tu veux.

Ce que je suis en train de te dire ici c'est simple :

Augmente
Ton
Cercle
D'influence

Entoure-toi progressivement de gens qui visent les mêmes objectifs que toi. Donne à tes amis l'occasion de t'accompagner dans tes objectifs. Partage-leur tes changements, mais surtout reste focus. Ça veut pas dire adopter un changement de vie diamétral si tu en as pas besoin.

Ça veut juste dire que tu dois trouver des gens qui partagent tes ambitions et non pas tes émotions. Si tu fréquentes des gens pessimistes, put*in tu crois vraiment que tu vas être optimiste ??

Si tu fréquentes des gens qui sont h24 à penser le contraire de toi, et à te critiquer, tu crois vraiment que tu vas être heureux et accompli ? Si tu le crois je peux plus rien faire pour toi. Ne laisse pas l'amitié ou ton entourage influencer de manière négative sur toi.

Et pas besoin d'aller au conflit. Non. Accepte les critiques, les divergences de pensée. Et trouve le moyen de préserver tes relations tout en n'étant pas affecté. Ça peut être "*OK. Ok. J'ai cette ambition. C'est peut-être irréaliste, mais je pense que c'est pas mal, regarde...*". Le dialogue.

Explique. Dialogue. Partage. Échange. Si tu vas au clash, si tu vas dans l'affrontement tu auras tout perdu. Tu peux conjuguer ambition et amitié. Seulement tu dois ne jamais faire de concession sur ce que tu désires. Tu dois apprendre aux personnes à qui tu tiens que cet objectif est — sésésésésésésésérieux. Et que tu es prêt à tout pour l'atteindre. Que c'est ta vie, et que tu aimerais autant les garder.

Sois une personne qui prône le partage et la paix. N'impose pas ta vision ou ton ambition. Si on te le demande explique pourquoi, explique comment, mais sois toujours dans le dialogue.

Si tu veux garder tes amis, tes proches même les plus pessimistes près de toi, alors tu vas devoir comprendre que chacun a sa personnalité. Que certains ne sont pas prêts à changer, et qu'ils ne changeront jamais. Mais comme tu tiens à eux – et c'est normal – tu vas devoir trouver les clefs pour concilier ça. Tout en allant là où tu souhaites aller.

CHALLENGE

1. Augmente ton cercle d'influence et entoure-toi de personnes positives, qui vont dans ton sens dès aujourd'hui.

Je te dis pas d'aller sur des forums ou sur internet, ou dans des lieux où des personnes partagent leurs problèmes. C'est tout le contraire.

Je te dis d'aller à la rencontre, de regarder, d'observer, d'échanger avec des personnes inspirantes. Des personnes positives qui te feront grandir. Qui t'apprendront à aller où tu veux aller, qui impacteront positivement ta vie.

Les individus très musclés ont des potes toujours très musclés. Pourquoi ? Mais parce que leur objectif est le même, celui d'être très musclé.

Tu veux devenir millionnaire ? Alors fréquente des millionnaires.

Tu veux devenir modèle fitness ? Alors fréquente des modèles fitness.

Tu veux être apaisé ? Alors fréquente des personnes apaisées.

Et fais des choix. Fais... des choix. Tu ne pourras jamais aller là où tu veux, d'autant plus si tu es hyperémotif, si tu as sans cesse des personnes qui t'impactent de manière émotionnelle négativement.

Moralité : à partir d'aujourd'hui, augmente ton cercle d'influence, et entoure-toi de gens positifs.

JOUR 18

18 jours et te voilà au dernier chapitre. Plutôt à l'avant-dernier, mais au dernier jour de challenge. C'est là que tout s'arrête, que tout commence aussi. Tout commence pourquoi ?

Parce que maintenant tu as les armes pour maîtriser tes émotions. Je t'ai donné tout ce qui m'a permis de combattre mon pessimisme, ma colère, ma haine, mes peurs. Je t'ai donné tout ça, mais il te reste encore une chose à faire, et c'est sans doute la plus importante.

Beaucoup de personnes vont te proposer des solutions. Et c'est génial parce que nombre d'entre elles sont très, très bonnes. C'est un fait. Mais aucune ne t'aide vraiment. Ils te disent jamais "*Je veux qu'aujourd'hui tu changes ci ou ça*". Non.

C'est pour ça qu'il va te falloir le faire toi-même. Qu'il va te falloir prendre ces décisions toi-même. Il va te falloir mettre une date. Pas une date pour changer, mais une date en guise d'objectif.

Le but étant de te fixer une deadline, et tout l'intérêt est de mettre une date à court terme. Plus tu vas éloigner la date dans le temps, plus tu vas te retrouver à dire "*J'ai le temps*" et t'auras raison. Changer d'ici l'année prochaine c'est facile. Changer d'ici un mois c'est plus compliqué.

Il faut que tu comprennes que l'intérêt de l'expérience est de changer les choses à court terme. Plus tu as du temps plus tu renforces tes habitudes, moins le changement est radical.

Alors à présent il faut que tu sautes le pas, que tu te lances. 18 jours que l'expérience a commencé, et maintenant tu en sais assez pour savoir quand la terminer. Et bien sûr, bien sûr que ça va être dur. Mais il te faut accélérer le process. Il te faut... sortir... de ta zone... de confort.

Sinon le challenge va devenir répétitif, et chiant, et après tout, pourquoi pas arrêter ? Aujourd'hui est le temps du changement.

CHALLENGE

1. Choisis une date précise à court terme.
2. Compte à l'envers le temps qu'il te reste.

Quoi ? Je suis en train de te dire que tous les jours à partir du moment où tu as une date en tête tu vas devoir prendre conscience que le temps passe, et qu'il est indifférent. Que le changement c'est maintenant, que tu dois maîtriser tes émotions maintenant.

T'as toujours tendance à compter le temps de façon classique. 1 puis 2, puis 3, etc. C'est super car c'est la manière la plus efficace pour ne jamais te lancer. Avec cette méthode tu as l'impression que le temps continue et continue, que t'égrènes juste les pétales d'une marguerite qui repousse à l'infini. Pas de quoi s'affoler non ?

À partir du moment où tu comptes à l'envers, tu prends conscience d'une chose : que le temps passe. Tu mets en corrélation un point B futur à un point A actuel. J-23 puis J-22, puis J-15, etc. De facto avec un compte à rebours tu prends en considération que tu vas peut-être échouer. Que ça va peut-être pas passer.

Ici tu dois à présent compter à rebours. Et bonne nouvelle, fabuleuse nouvelle même, je te présente la meilleure façon de faire. Tu viens de passer 18 jours de challenge, et tu arrives peut-être à un tournant, tu vois peut-être un changement. Bien.

Je t'invite maintenant à reprendre ce livre à l'envers et depuis début. Jour 18, puis Jour 17, puis etc. et etc. Tu gardes bien sûr ta routine, tu gardes bien sûr ce que tu as déjà mis en place, mais dès demain, tu passes à la leçon 17, puis à la leçon 16. Le deal ?

Continuer. Continuer encore le travail. Apprendre, lire encore, lire encore, et poursuivre dans cette voie-là. Le but n'est pas de refaire, mais de t'apprendre à être discipliné. Le but n'est pas de relire, mais de t'apprendre à garder le cap. Et reprendre les challenges à l'envers te permettra de

toujours plus avancer. De toujours plus progresser dans ta démarche.

Jusqu'à quand ?

À toi de me le dire. Tu sauras que tu as triomphé quand dans ta vie tu n'auras plus aucune chaîne. Quand dans ta vie tu te sentiras enfin libéré de tes émotions. Tu pourras faire ce que tu veux sans peur, sans manque de contrôle.

Certains mettront plus de temps que d'autres, mais toi dans tout ça tu devras t'y tenir. Avancer encore et encore. La vie est un challenge pour les hypersensibles. La vie est un défi pour ceux qui se font maltraiter par leurs émotions. Et si tu as décidé de jouer le jeu, alors j'ai la bonne nouvelle de t'annoncer que tu as fait 50% du chemin. Mais que tu vas devoir encore batailler. Le but n'étant pas de participer à la guerre, non. Le but étant de la gagner.

P.S. Gagne-moi cette put*in de guerre.

12. MÉDAILLE D'HONNEUR AUX CHAMPS MAÎTRISE TES ÉMOTIONS

"Un jour hors du commun"

— Toi, dans *Chaque Journée de ma Vie, une autobiographie par (mettre ton nom).*

Ici tout est fini. Tu as déjà toutes les clefs en main pour réussir comme je l'ai fait à maîtriser tes émotions. D'abord à les accepter et puis ensuite les affirmer, travailler dessus sans en faire des monstres.

Mais si tu es comme moi, tu vas avoir des périodes de doute. Tu vas avoir des moments de faiblesse. Des moments où tu te dis que tout est foutu. Et que finalement ce livre ne changera absolument rien à la donne.

Si tu as des émotions qui chaque jour te détruisent – oh et elles le feront – alors tu vas devoir trouver une porte de sortie. Une – petite – porte de sortie qui te permettra de voir les choses sous un autre angle.

Moi, perso, les livres comme ça, ça me fout à l'envers surtout quand je suis mal. Je veux dire, j'ai des moments de doute, je peux être au paroxysme de moi-même et être envahi par la peur, par le doute, pas la colère, par le déni, pour toutes ces émotions qui sont là pour ma survie. Alors je fais quoi ? C'est la question que je me suis posée. Et je vais te donner la réponse :

Je me cherche une
PUT*IN
de raison

C'est aussi simple que ça. Je veux dire, quand t'es tout au fond, tout au fond du gouffre. Tu sais dans ces soirs où t'aimerais qu'une main se tende mais qu'elle ne vient pas. Alors tu fais quoi ? Tu dois faire quoi ?

Tu dois te chercher
une
PUT*IN
de raison

Tu dois te recentrer sur toi-même et avancer. Pourquoi les gens toujours optimistes sont marginalisés ? Parce qu'ils sont considérés comme faibles face aux coups de la vie quand les gens pessimistes sont considérés comme forts. Quelqu'un qui a l'habitude de prendre des coups est toujours plus en mesure de les recevoir – c'est ce que pense la société.

Le problème c'est qu'enclencher un cercle résolument optimiste, ne te permettra de toute façon pas, d'éviter les coups de poignards de la vie. Et il n'y a rien de pire pour un optimiste que de voir son monde de papier et d'illusion s'écrouler. Le pessimiste n'aspire à rien de bon : il est déprimant, peu enjoué, réaliste et de facto — enclin aux événements pessimistes.

Pour cette raison, oui, il résistera mieux à ces coups que toi. Que toi l'émotif, que toi le résolument optimiste, que toi le nouveau positif. Alors tu fais quoi ? Tu fais quoi quand décidément t'as le moral au fond des chaussettes ?

1. Tu me relis ce chapitre.
2. Tu me retrouves une raison.

Quand la vie t'envoie un gros coup en pleine face, elle a ce don de t'enlever ce pour quoi tu te battais. Parce que la mélancolie attire tellement plus que la joie. Parce que la mélancolie ou la tristesse a le don extatique de donner du relief à la vie. Quand la joie et le bonheur lui donnent une saveur peu ou pas colorée.

Et c'est là que tu dois lire ce chapitre. Quand t'arrives pas à te relever. Quand t'arrives pas à avancer. Quand tu déprimes et te dis que c'est foutu. Voilà le deal. Je donne des raisons de te révéler ce soir, ce matin, aujourd'hui. Et toi tu retrouves cette raison, tu reprends tes challenges, et tu avances. Deal ?

10 Bonnes raisons
De
Continuer à avancer
(à lire à chaque échec que tu crois insurmontable)
Une à chaque fois

UNE BONNE RAISON D'AVANCER

Avance.

Avance.

Avance.

Tout le monde vit des moments comme ça. C'est un fait. C'est la vie. Et voilà pourquoi tu dois continuer à avancer : parce que la vraie maîtrise de tes émotions vient quand tu es KO, pas quand tu es au sommet.

Ta croissance se fait quand tu es cassé et brisé. Pas quand tu es sûr de toi. Les muscles des bodybuilders ont besoin de chocs et de briser des fibres pour grossir, devenir plus amples et évoluer.

Tu es... exactement pareil. Vois cette chute comme une épreuve de ton endurance. Ok ça fait mal, ok c'est pas top. Maintenant tu le sais, alors tu tires un trait sur ça. Tu respires. Tu fermes ta bouche. Et tu avances.

GO.

UNE BONNE RAISON D'AVANCER

Avance.

Avance.

Avance.

Parce que tu peux le faire. Parce que si tu lis ces lignes, tu veux le faire. Mais qu'à cet instant des émotions te dominant.

Tu sais ce qui est le pire dans la vie ? C'est de savoir qu'on aurait pu faire quelque chose qu'on ne pourra jamais plus faire. C'est ça le pire dans la vie, et ça s'appelle les regrets.

Et je te le dis : tu peux... le faire. Tu vas vieillir, tu vas tomber malade, la vie va t'envoyer un coup, puis deux et ? Tu vas t'arrêter ? Pour un soir de déprime ? Non. Non. Et non.

Voilà le deal. Tu souffles. Tu te remotives. Ok t'as pris un coup, mais tu peux encore tenir 15 rounds s'il faut. Alors maintenant tu arrêtes ce livre, tu reprends ta vision de toi à son paroxysme et n'importe quelle autre raison qui te pousse : des critiques aux échecs, et pour défier le temps et la vie —

TU CONTINUES DE GRANDIR

Deal ?

Alors vas-y. Je crois en toi comme je crois en moi — inconsiderablement. Avance. Avance. Avance.

UNE BONNE RAISON D'AVANCER

Tu dois croire.
Tu dois... croire.
Tu.
Dois.
Croire.

Bien sûr ce soir, aujourd'hui tu peux être K.O. Et bien sûr tu peux passer des jours à l'être. Mais tu dois croire que le chemin est tracé pour toi. Et que le chemin qui t'es tracé est de toute façon toujours ambitieux.

C'est à toi de le prendre. À toi d'avancer sur celui-là. Tu peux prendre la voie de la facilité. Te retourner et te dire "*Ok j'ai bien avancé*" et t'arrêter. Ou tu peux continuer. Ou tu peux continuer. Et aujourd'hui il va te falloir considérer cette opportunité. Car derrière ces moments durs se trouve une promesse. Une promesse exceptionnelle.

Si tu dis non à la vie, si tu dis non à ce que tu veux, alors tu laisses chacune de tes émotions te contrôler. Et c'est ton test ultime. Le test le plus incroyable qu'il existe.

Alors maintenant tu te poses. Et tu me fais un retour cosmique. Un retour de champion. Un retour inattendu. Un retour qui brise des mondes. Un retour fracassant. Tu me fais le retour que personne n'attend, mais que tout le monde veut voir. Tu vas me faire le retour d'une vie, et tu vas tout péter. Tu vas tout déchirer et tu vas le faire maintenant, pas dans dix minutes, pas dans quinze minutes mais

maintenant.

Fais-le.

Maintenant.

UNE BONNE RAISON D'AVANCER

Parce que tu n'es pas comme les autres.

Ok tu me crois pas ? Mais combien en ce moment lisent ces lignes ? Combien quand ils ont pris des coups durs, ont abandonné ? Combien ont arrêté ?

Trop.

Mais toi tu n'es pas de ceux-là. Toi tu aspires à plus. Tu cherches le moyen de grandir même quand tu as le genou à terre. Alors tu vas avancer. Tu vas avancer parce que si des personnes comme toi, qui se connaissent et aspirent à progresser ne le font pas, alors où va l'humanité ?

Tu fais partie des rares personnes qui veulent être meilleures. Meilleur pour toi. Meilleur pour tes proches. Meilleur pour les hommes, meilleur pour les femmes, meilleur pour tous. Tu as le devoir de lutter. Le devoir de continuer. Le devoir d'avancer. Tu n'es pas comme les autres. Tu n'es pas comme les autres. Et c'est pour ça que tu me dois d'avancer. À moi. À moi qui t'écris ces lignes.

Alors tu vas m'assumer tout ça. Me faire un joli compte à rebours de 5 secondes et puis te lancer dans la put*in de tâche que tu dois faire. Tu vas te lancer comme une furie et tout péter sur ton passage. Casser la pédale d'accélérateur, enfoncer le plancher et dévorer ce bout de temps. Tu vas... me gagner... ce jour.

De suite.

UNE BONNE RAISON D'AVANCER

Ne laisse pas tes émotions te contrôler.

Ne laisse pas tes émotions te contrôler.

Ne laisse pas.

Tes émotions.

Te contrôler.

Tous les matins je me lève à 4h30 du matin, et j'aime autant que tu le saches, j'ai aucune envie de le faire. Puis je me remémore pourquoi je me lève. Et tu dois faire pareil. Que ce soit à 4h30 du matin ou à 16 h de l'après-midi après avoir pris un crochet du gauche par la vie.

Tu vas devoir te lever pour toi. Tu vas devoir te lever pour tes proches. Pour ta famille. Tu vas devoir te lever pour un amour perdu. Tu vas devoir te lever pour tenir ta promesse. Tu vas devoir te lever. Et ça va être compliqué car tu souffres. Ça va être compliqué car tu n'as pas gagné. Et c'est pour ça que tu vas devoir te lever.

Ne laisse pas
Tes émotions
Te contrôler

Tu dois discipliner ça. Et pour ce faire tu doiste lever. Taper du poing sur la table et dire "*Je peux le faire*" et tu peux le faire. Tu vas le faire. Tu vas... aller... au paroxysme de toi-même.

Vas au paroxysme de toi-même. Lève-toi et vas-y. Lève-toi et vas-y. Maintenant.

UNE BONNE RAISON D'AVANCER

Parce que la douleur est temporaire. Parce que de toute façon, tu vas te relever. Je veux dire, tout le monde se relève. C'est l'instinct de survie. Alors tu peux choisir de le faire demain, dans un jour ou dans dix ans. Le truc à retenir c'est que, tu vas te relever et puis fatalement tu vas regarder derrière toi. Et puis fatalement tu vas cogiter, et puis fatalement tu vas avoir des regrets.

Je vais te dire une chose, et c'est pas une bonne nouvelle :

TU NE PEUX
PAS
CHANGER
LE PASSÉ

Mais tu peux changer ton présent. Tu peux changer ton futur. Alors ouais tu vas peut-être avoir des regrets, ça va peut-être faire mal. Mais si tu te relèves maintenant, tu changes la donne. Tes émotions voulaient juste te maîtriser. C'était prévu que tu coules, mais aujourd'hui tu dis non.

NON JE NE COULERAI PAS
NON JE NE PERDS AUJOURD'HUI
NON JE NE PERDS PAS
AUJOURD'HUI

On a pas deux fois l'occasion de changer son destin dans une vie. Alors tu vas arrêter, tu vas te concentrer sur tes objectifs. Et tu vas foncer dedans. Fais un pied de nez au destin. Quoi, on te donnait perdant ? Ok, très bien. Montre-leur à tous qu'ils avaient tort. C'était sur toi qu'il fallait parier, et tu le savais.

Fais-le.
Maintenant.

UNE BONNE RAISON D'AVANCER

Parce que tu crois que t'es le seul ? Tu crois que t'es le seul à manquer de motivation ? À prendre des coups, et être KO ? Oh non, tout le monde prend des coups. Et inexorablement tout le monde prend des KO.

La différence entre toi et eux ? L'ambition. Tu ambitionnes plus pour toi-même. Tu ambitionnes plus pour tes proches. Tu ambitionnes plus pour ta vie. Et forcément quand on ambitionne, on échoue. Tu veux changer et c'est dur. Mais qui t'as dit que ça allait être facile ? Qui t'as dit que le changement allait être facile ?

Changé est compliqué. Changé n'est pas à la portée de tous encore plus quand changer invoque de maîtriser ses émotions. Encore plus quand changer implique de –

Discipliner
Tes émotions

Alors voilà le truc. Tu acceptes la douleur. Tu acceptes la souffrance. Et tu avances. Et si t'as pas de motivation rappelle-toi une chose : tout le monde souffre, et tout le monde a le choix d'avancer. Certains plus que d'autres, d'autres moins. C'est une logique implacable. Tu as la chance d'être dans une vie où tout t'est permis. Où ton sort est entre tes mains. Si tu perds – ce n'est... que de ta faute.

Alors avance.
Avance. Arrête de perdre.
Avance.
Avance.
Maintenant.

UNE BONNE RAISON D'AVANCER

T'es addict mon ami. T'es addict. Je te le répète :

T'es
Addict

T'es addict à la défaite. T'es addict aux coups durs. T'es addict à la tristesse. Parce que foncièrement quand t'es trop émotif, que tes émotions deviennent des habitudes alors la mélancolie fait de toi son esclave. Une addiction profonde à la sensation que tout est foutu. Alors tu peux être addict à ça, ok. Très bien. Tu peux la jouer Baudelaire. Mais tu peux aussi la jouer Harvey Specter, tu peux aussi la jouer Jessica Pearson.

T'es pas obligé d'être tout le temps optimiste. Mais tu te dois... de toujours... dominer... les évènements. Tu te dois de toujours dominer les évènements. Parce que si tu laisses les évènements te dominer, et ils le feront, alors tu vas donner l'occasion à tes émotions de survie de te protéger. De mettre un filtre exceptionnel à la réalité. Ok. Tu peux le faire. Mais tu vas pas le faire.

Tu vas te regarder dans un miroir, et tu vas te dire : stop. J'arrête. Et tu vas avancer. Maintenant. Pas demain, pas dans dix minutes : maintenant. Go. Vas-y. Maintenant.

UNE BONNE RAISON D'AVANCER

T'es la seule personne à penser ce que tu penses non ? Alors si tu fais pas ce que tu désires, qui le feras ? Tu vas vraiment laisser la vie effacer ce que tu aurais pu faire ? Eh je suis pas en train de te parler de postérité là. Je suis en train de te dire que (mettre ton nom) est le seul individu sur cette terre à penser ça. T'es unique.

Et tu vas laisser un mauvais moment te couler ? Ta probabilité de réussite est plus que faible, ok. Ta probabilité de t'accomplir totalement est faible, ok. De gérer de manière conséquente et totale tes émotions, ultra-faible même. Et c'est pour ça... que tu vas... PUT*IN... d'y arriver.

Parce que t'es unique, que t'es sans doute ici pour un but. Et ton but c'est d'atteindre ce que tu désires. Alors tu vas tout stopper. Tu vas arrêter de t'apitoyer. Arrêter de te victimiser. Et tu vas avancer. Tu vas avancer. Tu vas fermer ce livre. Et tu vas avancer. Il n'y a que toi qui peux faire ce que tu désires faire. T'EMM*RD la peur. T'EMME*DE le monde. Et t'avances. Peu importe ce qui te retient aujourd'hui. T'es là pour aller au bout de toi. Pour aller au bout de ce que tu désires le plus. Pose tout, et avance. C'est le seul moyen que tu auras pour leur donner tort.

LETTRE DE CHEF DE GUERRE

Comme beaucoup de personnes, je crois que je suis fondamentalement perdu entre deux courants. D'un côté la divine passion pour la vie, et de l'autre le pessimisme exceptionnel que tout est foutu. Et dans cette échappatoire je trouve entre les deux les forces. Une force peut-être vaine d'avancer, mais une force qui me pousse chaque jour à maîtriser mes émotions. Et si j'en maîtrise à présent la plupart, je demeure encore sensible à certaines. Si bien que parfois je m'effondre avant de me relever, plus fort – je le pense. Quoi qu'il en soit tu trouveras, et tu as peut-être déjà trouvé, une occasion d'aller plus loin avec ce livre. De chasser tes mauvaises habitudes, d'arrêter de trop penser, et finalement de maîtriser tes émotions. Tu l'as peut-être trouvé, mais peut-être pas aussi. Quoi qu'il en soit je suis persuadé de t'avoir partagé le meilleur de moi-même, une partie de mes forces, et peut-être de mes faiblesses d'hypersensible pour que tu puisses enfin – du moins je l'espère – discipliner tes émotions. Si dans ma tâche je n'ai pas réussi, alors toutes mes excuses. Dans le cas contraire, et je suis sûr de t'avoir au moins amené ça, je t'ai donné le temps de quelques pages un espoir, un espoir et peut-être – sans doute – l'occasion d'avancer. Une sublime occasion de se prendre au jeu de l'aboutissement de soi. Une sublime occasion de dominer l'échiquier de l'accomplissement personnel, en faisant de toi une personne contrôlée, disciplinée, et pleine d'aspirations inédites. Plutôt que de faire une conclusion qui synthétiserait ce que tu as pu apprendre ou exercer, je te propose ici une lettre très honnête de ce qui m'a poussé à écrire ce livre et pour quoi je l'ai fait. D'abord – dans un certain égoïsme – pour me sauver, et puis te sauver toi, de certains des monstres honteux parfois, irrépressibles souvent, que sont nos émotions. En rêveur hypersensible, j'ai eu bien du mal à déclencher une guerre intérieure qui a été finalement un salut pour moi. Je te souhaite dans cette optique de t'inspirer de mon parcours, un parcours que j'ai essayé de t'organiser pour te donner les clefs qui m'ont permis d'enfin vivre sans épée de Damoclès émotionnelle sur ma tête. Trouve ici la paix intérieure, la conviction que changer est possible, les mots parfois sans filtre de la liberté, et aussi le courage de dégommer ces PUT*IN d'émotions une bonne fois pour toutes.

Francis Wayne Jr.

Merci à Kristin, Sophie, Ashley, Alphavision et Jonas pour leur travail exceptionnel.